

# চিঞ্জাক্সা লায়েংবা

*(Food as a Medicine)*



ডাঃ ক্ষেত্রি কালী সিংহ

**MANIPUR UNIVERSITY LIBRARY**  
**IMPHAL - 3**



# চিঞ্জাৰু লাইয়েংবা



ডাঃ ক্ষেত্রি কাল সিংহ

চিকিৎসা লাইয়েংবা (Food as a Medicine)

অইবা : ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ

(Dr. Ksh. Kala Singh)

C.M.U Nature & Cure & Yoga Research Hospital, Porompat

ফোঙবা : ডাঃ ক্ষেত্রিময়ুম মোতিলাল সিংহ

(Dr. Ksh. Motilal Singh)

(B.A.Y.S.)

অহানবা ফোঙবা : ২০১১

কোপী মশিং : ১১০০

মমল লুপা ১৫০/-

কোভর ডিজাইন : সুনিতা চন্না

---

Printed at : Lemon Printing Press

Sangapuri Matang Leika Near Iskon Mandir



# জঁ নমঃ ভগবতে বাসুদেবায়ো

## ৰামাং য়ানবা

মতমগী মতুংইনা ফংলমদবা অমসুং কন্না শিজিন্নরমদবা মনা মশিং অমসুং উহৈ ৰাহৈ কয়া থিজিন খোংচিনবদগী ফংলকপা জ্ঞান অমদি খঙলকপা কয়া অমসুং হোংলকপা কয়া খরদা ওইরবসু লমজিং লমতাক ওইগদ্রা খঞ্জদুনা চিঞ্জাক্ৰা লায়েংবা (Food as a medicine) হায়না কৌবা লাইরিক মচা অসি অহানবা খুৎনম অমা ওইনা মীয়ামগী মফমদা পুথোকচরি। হিদাক য়াওদ্রবসু লায়েংবা য়াই অদুবু চিঞ্জাক য়াওদ্রবদি য়াদে।

নৈননিংবা ৰাফম কয়া থিজিনিংবা কয়া অমসুং ইনিংবা কয়া লৈরি অদুবু লাইরিকী ভোলুম চাওথোকখিগনি কিবদগী হৌজিক মীয়ামদা পিকতক তৌবা মওংদা ফোংদোকচরি। শোয়দনা মীয়ামদা হকচাংগীদমক খঙবিনিংবশিংগীদমক্তা খরদা ওইরবসু মতেঙ ওইগনি খঞ্জৈ।

ঐতাক্ৰা নেচবোপেথি অমসুং যোগগী লায়েংবগী ডাক্তর অমা ওইনা মতম পুন্নমক্তা নিংশিজরিবদি নোংমগী অনীরকখক চাবা মদুসু কোন্নপ কোন্নপনা চাবা তোকপা হায়বদি কা হেন্না চাশিন্দবা অসিনি। ফনা ফবা উহৈ ওইসনু, মনামশিং ওইসনু কা হেন্না চাশিল্লবদি তুস্বা ওমদদুনা হু ওল্লি হায়বসি মতম পুন্নমক্তা চিনফা পুবিয়ু। মসি হকচাং নাদনবগী অমসুং অনাবা ফহন্নবগী অরোনবা চিঞ্জাক চাবগী মন্ত্ৰনি হায়জনিংই।

**ডাঃ ক্ষেত্ৰি কালা সিংহ**

**(Dr. Ksh. Kala Singh)**

C.M.O. Yoga & Nature cure Research Hospital  
Kongpal Kshetri Leikai, Paorompot





ডাঃ ক্ষেত্রি কালা সিংহ



# মনুংগী লমায়দা

১।	চিঞ্জাক্কা লায়েংবা (Food as a Medicine)	১-১৫
২।	তোয়না শীজিন্গবা চিঞ্জাক খরগী মবমদা খরদং	১৫
৩।	খোংদ্রম (Bottle Guard)	১৫-১৬
৪।	কারোল অখাবী (Bitter Gourd)	১৭-১৮
৫।	বিতরুত (Beetroot)	১৮ ১৯
৬।	চেংক্রুক (Amaranth)	১৯ ১৮
৭।	খামেল (Brinjal)	২০
৮।	কোবী (Cabbage)	২১
৯।	কোবি থমজেংমায় (Cauliflower)	২২
১০।	থবী (Cucumber)	২৩
১১।	তোরবোত (White Pumpkin)	২৪
১২।	গাজর (Carrot)	২৪ - ২৫
১৩।	মেথি (Fenugreek)	২৬-২৭
১৪।	চেংগুম (Mushroom)	২৭
১৫।	পালকছাক (Spinach)	২৮
১৬।	খামেন অশিনবা (Tomato)	২৯
১৭।	পেরুক (Indian Pennywort)	৩০ - ৩৩
১৮।	আলু (Potato)	৩৩ ৩৪
১৯।	হুঙ্গাম মুলা (Radish)	৩৫ - ৩৬
২০।	তিলহৌ (Onion)	৩৬-৩৮
২১।	চনম (Garlic)	৩৮- ৩৯
২২।	শিং (Ginger)	৪০- ৪২
২৩।	হরাইথরাক (Pea)	৪২-৪৩
২৪।	ভেলন্দ্রি (Lady Finger)	৪৩
২৫।	ফদিগোম (Coriander)	৪৪
২৬।	শলগোম (Turnip)	৪৫ ৪৬
২৭।	মাইরেল (Pumpkin)	৪৭-৪৮

২৮।	চানা চিন্দুদ্বী (Bengal Gram)	৪৮-৪৯
২৯।	নোংমাংখা (Adhapoda Vasica)	৪৯-৫০
৩০।	নুংশিহিদাক (Mint)	৫০-৫১
৩১।	অরাথবী (Papaya)	৫২
৩২।	কিহোম (Pineapple)	৫৩
৩৩।	কফেই (Promegranate)	৫৪
৩৪।	কমলা (Orange)	৫৫-৫৬
৩৫।	হৈক্ৰু (Gooseberry)	৫৭-৫৮
৩৬।	অঙ্গুর (Grapes)	৫৮-৫৯
৩৭।	সেব (Apple)	৫৯-৬০
৩৮।	চম্প্রা (Lemon)	৬০-৬১
৩৯।	বোরোই (Jujube)	৬২-৬৩
৪০।	লফেই (Banana)	৬৩-৬৫
৪১।	শঙ্গোম (Milk)	৬৫-৬৬
৪২।	খোইহি (Honey)	৬৭-৬৮
৪৩।	থাউ (Fats and Oils)	৬৮-৬৯
৪৪।	বদাম (Almond)	৭০-৭১
৪৫।	কনজী (Kanji)	৭২
৪৬।	হৈরাগী শর্বত	৭৩
৪৬।	মনামশীংগী খেট্রী	৭৩-৭৫
৪৭।	হিদাক্কী ওইবা নাপীশিংবী	৭৬-৮২
৪৮।	চাংতম্বা চিঞ্জাক (Balance Diet)	
৪৯।	ভাইটামিন অমসুং মরু ওইবা মিনরেলগী	
	চাওরাক পা জ্ঞান	৮২-৮৬
৫০।	নেচর কিওর করিনো	৮৭-৮৮
৫১।	অরিবা অনাবশিং কোক্লনবা লম্বী	৮৮-৯০
৫২।	লম্বাই লায়েনবা প্রোগ্রাম খরা	৯০-৯৮

# চিঞ্জাক্কা লায়েংবা

(Food as a Medicine)

চিঞ্জাক হায়বা অসি মীওইবগী হিংবগী পুলিদা চংদবা য়াদবনি। ভারত্তা মমাংঙৈদগী হৌনা মুনি ঋষিশিংনা অন্ন- ব্রহ্ম হায়বদি চিঞ্জাকপু লাইমক ওইনা লৌনরম্মী। মরম অসিনা ঐখোয়না হকচাং নাদ- য়েজুনা থমগে অমসুং নারবা মতমদা লাইয়েংনবগীদমত্তা চিঞ্জাক অসি তঙাইফদবা পোৎশক্ৰি অমসুং হিদাক্ৰি হায়বসি খঙগদবনি। ঐখোয়না করি চারগা হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ- হিদাক করিনো হায়বসি খঙদবা ইয়া য়াদবনি।

ডাঃ এদলোফ (Dr. Adlof) না হায় মীওইবগী অনাবা ফহন্নবগীদমত্তা দরকার ওইবা মচাক পুন্মক উহৈদগী ফংবা ঙ্ম্মী। উহৈদা চিঞ্জাক্কা অমদি হিদাক্কা মচি ওইবা মচাকশিং যাওই। উহৈনা লায়েংবগী থবক অসি মমাংঙৈদগী হৌনা খঙনরক্কবনি। নোংমগী সেব অমমম চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইদে হায়নরিবনি। য়ামদ্রবদা চয়োল অমগী মনুংদা সেব উহৈ মঙা তরুক চাবা ঙল্লবদি থবোম্মী (Lungs) গী মথৌ নিংথিনা তৌহল্লি। অসুয়া উহৈ অমসুং মনা-মশিং নিংথিজনা হিংনা নত্রগা মৈ চংদনা শীজিন্নরবদি মখল মখা কয়গী অনাবা কোকহনবা য়াই।

চিঞ্জাক্তা প্রোটিন, ফেট অমসুং কারব্রোহায়দ্রেত হায়বা মরুওইবা মচল অহুম যাওই। লোয়ননা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কম্যাগা লোয়ননা হকচাংগী দরকার ওইবা ইনর্জি (energy) পীদুনা ঐখোয়গী হকচাং অসি চলাইরিবনি। হায়রিবা মচলশিং অসি উইহে-বাইহে অমসুং মনা মশিংগী ওইবা চিঞ্জাক্তা মরমদা খঙ হৈরবা ডাক্তরশিংনা থিজিল্লগা মীচম অমদি অনাবশিংখীদমক্তা ফোঙদোকপীরি।

উইহেশিংদি ঐখোয় মীওইবশিং অমসুং জীব-পানবশিংগীদমক্তা অথোইবা চিঞ্জাক অমসুং হিদাক্লি। বৈদ্যবিশারদ হিপোক্রেটিসকী মোত মতুংইন্না 'Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food' হায়বদি নঙগী চিঞ্জাক অদু নঙগী হিদাক ওইয়ু অদুগা নঙগী হিদাক্তি নঙগী চিঞ্জাক অদুনি হায়রম্মী।

মীওইবকী হকচাংগী অরুন্না অসিদা শরুক চামা থোকপগী ৬০ দি ঈশিংগী শরুক্লি। নুপাশিংগী ওইবা অদুগা নুপীদনা ৫০ খক্তং ওই। অমরোমদা উইহে অমসুং মনা-মশিংগী চিঞ্জাক্তা ৭০% না ঈশিংনি অমসুং উইহে খরদদি মদুদগীসু হেননা ঈশিং যাওই। উইহেদা অলকালি (Alkali) গী শরুক মরাং কায়না যাওই। থবোম্মী (Lungs), ঈশিং যাকম (Kidney) অমসুং ফীরাক (Liver) গী মথৌ কোমহনলি।

উইহেশিংদা প্রোটিন (Protein) অমসুং ফেট (fat) য়াল্লা য়াউদবনা অতৈ চিঞ্জাক্তা চাংদল্লরুবদা য়াল্লা থুনা চাকখাউদা তুমহনবা গুম্মী অমসুং উইহেগী মকুদা মশিং য়াল্লা য়াউদবনা চাকখাউ শেংনা অমদি লুনা নাননা থম্বদা মতেং ওই। মরম অসিনা হেক য়ারিবমথৈ উইহেগী মকুগা লোয়ননা উইহে চাবা ফৈ।

মতম পুম্বমক্তা তগৎ-তগৎ তেকপা উইহেগী মহি থক্কদবনি অদুগা য়ারিবামথৈ মরু-মরাং নত্রগা থুম্বচিংবা য়ানশিনলোয়দবনি। য়াল্লা চাশিনমল্লবসু করিগুম্বা মতমদা তুম্বা ওমদে। সেব, কমলা, পুঙতোন,



অরাথবী অমুনবা, মৌসমি, অঙ্গুর মথোয়শিং অসি নিংথিজনা শীজিন্নরগা অমাংবা য়ৈখংপা ফহল্লি। সেব, মৌসমি, কমলা, তরবুজ, গাজর মথোয়শিং অসিনা অশিনবা কাবা ফহল্লি। অরাথবী, চম্প্রা, সেব মথোয়শিং অসিনা নুংশিং কাবা ফহল্লি। গাজর, যুবী মহি অসিনচিংবা চাফতপা (ulcer) গী লায়নাদা কান্নবা পী। কফোয়-বেদনা, সেব, অরাথবী, হরিখাগোক মথোয় অসিনা নুংশংদা কান্নহল্লি। কফোয়-বেদনা, কমলা, মৌসমি, সেব, আঙ্গুর মথোয় অসিনা নাপু কাবা ফহনবদা মতেং য়ান্না ওই। গাজর, জাম অমসুং হৈক্ৰু মথোয় অসিনা দায়্যাবেটিসতা (diabetic) কান্নে। কিহোম, সেব, কফোই-বেদনা অসি থোং মহি লাংনা হান্সদা কান্নহল্লি। উনশাগী লায়নাদা সেব, তরবুজ, চম্প্রা, গাজর, মথোয়শিং অসি শিংথাবা য়াই। অসুন্না লাইহৌদা কফোই-বেদনা, কমলা, মৌসমি পনবা য়াই। হাইব্লদ প্রেসরদা কফোই, অরাথবী, কমলা, চম্প্রানচিংবা শিংথাবা য়াই। লো-ব্লদ প্রেসরদা মৌসমি অমসুং গাজর, থন্মোয়গী লায়নাদা কফোই, সেব, আঙ্গুর, নাশপতি, কিহোম, চম্প্রা থোইদোক্কা শিংথাবা য়াই।

মতৌ অসুন্না উহৈগী কান্নবা অসি য়ান্না লৈথ্রে। থোয়দোক হেন্দোক্কা অনাবা ফহনবদা অমসুং হকচাং ফনা থল্লবদা মহৌশা কৌবী লাইরেন্সীনা ঐথোয়দা মতম মতমগী ওইবা উহৈ-ব্রাহ্মিংশিং চাং নাইনা পীরি অমসুং নিয়ম নাইনা শীজিন্নরবদি ঐথোয়না নাদ য়েজ্জনা অমসুং হকচাং ফনা হিংবা ওমই অমসুং মথোয়শিং অসি ঐথোয়গী চিঞ্জাকসু ওই-হিদাকসু ওই। মতৌ অসুন্না উহৈনা হকচাংদা কান্নবগুন্না মনা মশিং অসিনসু ঐথোয়গী থব্রাই ওইহল্লি, পাঙ্গল অমদি জীবনী শক্তি পী। হেক য়াবমথে অহিংবা হকচাং অসি অহিংবা অমদি অচংবা মনা মশিংনা অমসুং উহৈ ব্রাহ্মীনা শেমগদবনি অমসুং লায়ংগদবনি।

উইনা মতৌ করল্লা ঐখোয়না চিঞ্জাক ওইনা শীজিন্নরগা লায়ংবগী থবক তৌবগে হায়বদো য়েংসি। খুদম ওইনা করিগুন্সদা উইগী মহি পুং নাইনা নত্রগা মতম য়েংদুনা থকপা নত্রগা মপং ওইনা (Solid) পীজদুনা চাক নত্রগা তলগী মছুং শিন্দুনা লেনথোকপা করিগুন্সদা চাক এঞ্জাংনা চরা অমা ওইরগা চরা অমনা উই নত্রগা উইগী মহি পিথজুনা লেলহনবা অসিনচিংবা মখল মখাগী অয়ান্না পান্শৈশিং শীজিন্নদুনা লায়ংবগী থবক্তা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

হিদাক লাংথক শীজিন্নদুনা অনাবা ফহনবা বারবা মতমদা মখাগী প্রোগ্রাম অসিনা অনাবা কয়ামকুম ফহনবা গুম্মী। অখল্লনা অরিবা অনাবা নত্তবদা অহানবা থাকী অনাবা (acute disease) হায়বদি হকচাংদা লাইহৌ তৌরকপা, কোক চিকপা, কোক গাওবগা লোয়ননা হকচাংদা পোথাফম খঙদনা বারকপা অমসুং পুক শাউগৎপা, থিনবা, লেংবা অমদি ওনিংবনচিংবগা লোয়ননা চাবা থকপা তুমদবা পোথাফম খঙদনা লাকুরকপা মতমদা ঈশিং পুংজা নাইনা থজুনা চরা হেন্দোকপা জাদুগী মতৌগুম্মা কান্নৈ। ঈশিং থজুনা চরা হেন্দোকপা ওমদবা কাঙবুনা উইগী মহি শুমদুনা লৌরগা ঈশিং খজিক্তং য়ানশিল্লগা থজুনা লেনবা য়াই। অদুগা করিগুন্স অনাবনা পান্নবদি খোইহি অশেংবা খরা য়ানবা য়াই। নোংমদা গ্লাস (glass) অমমমগী চাংদা মরিরক নত্রগা মঙারক থকপা য়াই। মতৌ অসুম্মা নুমিৎ নিনি-হুম্মি লেহ্নেকুবদি অহানবা থাকী অনাবদি ইরাই লায়না ফহনবা য়াই। হায়রিবা পান্শৈ অসি অরান্না ফাওরক্কাবা ফাওবা নুমিৎ তরুক তরেংনি ফাওবা চখবা য়াই।

মতম শাংনা নাশল্লক্কাবা অরিবা অনাবা ওইরবদি য়ামদ্রবদা নুমিৎ হুম্মিদগী তরেংনি ফাওবগী মতম উই-বই নত্রগা মনা-মশিংগী মহি

হিংনা থকপা য়াবা গাজর, থবি, তোরবোং, অৰাথবী, কোবিফুল, পেরুক অসিনচিংবগী মহি নুমিং তরেংনি ফাওবা পুংজা নাইনা থকুনা লেনবা য়াই। মখাগী প্রোগ্রাম অসি নমুনা ওইনা চতুদুনা য়েংবীয়ু, য়ান্না কা হেননা লুশিনথিবা অনাবা নত্রবদি মথন্তা অনাবশিং অদুমক ফজরকপনি।

- ১) অয়ুক পুং ৫ / ৬ ঈশিং লিটর মখাই অমা থকপা।
- ২) পুং ৮ তারকপা মতমদা গাজর, থবী নত্রগা তোরবোং মহি নত্রগা তরবুজ মহী পিথকপা।
- ৩) পুং ১২ তারকপদা মৌসমি নত্রগা কমলা মহীদা ঈশিং অমদি খোইহি খরা য়ান্নরগা থকপা।
- ৪) পুং ৪ উইহে নত্রগা মনা মশিংগী মহী অমা অমুক থকপা।
- ৫) নুমিদাংগী পুং ৮ / ৯ তারকপদা মহী অমা অমুক পীথকপা।

মতুংদা অরান্না ফাওরক্কবকান্দা উইহে-রাইহে ওইনা, খুদম ওইনা হায়বদা সেব, অরাত্বী, তরবুজ, গাজর, থবী, লফোই, অঙ্গুর, মঙ্গা নত্রগা উ-মঙ্গা গুস্বা মখল অনি-অহুম পীজবা য়াই।

- ৬) অদুগা নুংখিল পুং অনি অহুম তারকপা মতমদা উইহে নত্রগা মনা মশিংগী মহী গ্লাস (Glass) অমা পীথকপা, নুমিদাং পুং ৭ - ৮ তারকপা মতমদা চাক অমসুং মনামশিংগী অচস্বা এঞ্জাং হান্না চারবদগী শরুক মরি থোকপগী অমা তানা পীজগনি।

চয়োল অমা চুপ্পা হেল্লবা মতুংদা য়ান্না থুনমক পুক থান্না চাবা য়াদে। নোংম-নোংমগী অসুম খরা-খরা হেনগৎলক্কদবনি। মতৌ অসুম্না য়ামদ্রবদা চয়োল অমরোম অয়ুক্লা উইহে-রাইহে চাবা নুমিদাংনা চাক অমসুং এঞ্জাং চারবদি অরিবা অনাবা পুম্মক ফহনবা য়াই।

অওইবমক্তি অয়াস্বা মীনা চিঞ্জাক্তা লায়ংগদবনি অমসুং অনাবা কোকহল্লি হায়না লৌনরবসু অনাবা ফহল্লিবদি জীবনী শক্তিননি। মদুদি ব্রহ্মচার্য্য, চাবা থকপা য়াম্মা হেন্না চাশিন্দবা অদুগা কা হেন্না নোমখোত্তবা অসিনি। উচেক মশা নামা পাল্লগা পাইবা য়াদবগুম চরা হেনবতনা থবক য়াদে। হায়বদি চাবগী থবক তৌদবা য়াদে। চাদ্রবসু মী শি। হিংনবগীদমক শোয়দনা চাগদবনি। মহাপুরুষশিংনা হায়বদি হিংনবগীদমক চাও, চানবগীদমক হিংগনু হায়বা ব্রা অসি মুন্না খঙদবা য়াদবা ব্রাফমনি। ঐখোয়না করি চারগা হকচাংদা মচি ওইগনি অমসুং শিদ হিদাক করিনো হায়বসি খঙদবা ইয়া য়াদবনি।

**"Take food according to your health value not to the food value".**

মসিগী অর্থদি হকচাংগী গুন মওং মতো য়েংদুনা চাগদবনি, চিঞ্জাক্তী গুন মতুংইননা চাগদবা নত্তে। প্রমানদি য়াম্মা লাই মদুদি হরাই মঙ্গলদা, মাইরেনদা, কোবী মনাদা ভিতামিন এ, বি, সি, দি, অসিনিচিংবা য়াম্মা য়াওই হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্তে। ভিতামিন মরাং কায়না য়াওই হায়দুনা চিঞ্জাক্তাকী মগুন য়েংদুনা অনাবশিংনা নত্রগা মশা ফবশিংনা মদু হেক্তা চাগদবা নত্তে। মথোয়দি তুম্বদা ব্রাই অমদি নুংশিং কাহল্লি।

করি চাগনি অদুগা করি চারোই হায়বা অসিগী জ্ঞান অসি ঐখোয়না শম্মা খঙবা গুমই। য়ারিবমথৈ পোং পুম্বমক হিংনা চানবা লাক্গদবনি। মথক্তসু পনত্রবনি। থোংদবা য়াদ্রবদি তঙাই ফদে। থোংলবদি পোংচৈ চাগদৌরিবশিং অদুগী মথব্রাই লৌথোক্তে। অদুমকপু মথোং খঙনা থোংলবদি অথোংবা চিঞ্জাক্তা চারবসু হকচাং অদুম ফৈ। হকচাং ফহনবদা অথোংবা চিঞ্জাক্তা খরা তপহল্লি।

## চিঞ্জাক মখল অহম

চিঞ্জাক মখল অহম শুই মদুদি : ১) সাত্ত্বিক আহাৰ ২) রাজসিক আহাৰ অমসুং ৩) তামসিক আহাৰ অসিনি।

অদুগুস্তা চিঞ্জাক অদু চাৰুৱগা পুনসি শাংহনবা, হকচাংগী শক্তি পীবা, হকচাং ফহনবা অমসুং নুংঙাইহনবা ওম্মী। অহাওবা ৰস চেনবা চিঞ্জাকশিংবু সাত্ত্বিক গুন চেনবা মীশিংনা পামই। মসি শ্ৰীগীতাগী অথুপ্লা মন্ত্ৰনি।

ৰাজসিক গুনচেনবা মীনা য়ান্না খাবা, শিনবা য়াকপা চাকহন - শাওহনবা চিঞ্জাক অসি পামই চিঞ্জাকশিং অদু চাৰুৱগা অৱাবা অনাবা পোকহল্লি। অদুনা ৰাজসিক আহাৰ চাবসি ফন্তে হায়বা ৰানি।

স্বাইদগী ফন্তবা চিঞ্জাক্তি তামসিক্ৰি। তামসিক আহাৰদি চজিক অমসুং অপুম অশা নমথিবা অসিনচিংবনি। মখেয় অসি চাৰুৱগা মী অদু তামসিক গুন চেনবা হায়বদি স্বাইদগী হন্তবা মী ওইহল্লি।

ঐখেয়না শল্লা খঙগদবদি চিঞ্জাক অমসুং হকচাং অসি য়ান্না মৰী লৈনৈ। চাৰু চাৰুবা চিঞ্জাক অদুগী মতুংইননা পুক্রিং অমসুং হকচাং অসি ওইহল্লি। শাহিংচাবা শা কৈনা হিংসাগী থবক তৌই। নাপী শিংবী চাবা মনচিংবা য়ুমশানা অহিংসা ওই, তপই। মৰম অদুনা ব্ৰাহ্মচাৰ্য্য চংকে ইন্দ্ৰি খুদুম চনগে হায়বদি সাত্ত্বিক আহাৰ চাগদবনি অমসুং মদুতনা অশাংবা পুন্নি ফংদুনা পুন্নি তোলোইনা নুংঙাইনা পানগদবনি।

ৰাজসিক অমসুং তামসিক মখলগী আহাৰ অসি অয়ান্না মীনা হৈনৈ। মৰমদি মখেয়না ময়াই কাহনবা ওস্তা চিনি, থুম, মোৰোক অসিনচিংবা

মরাং কায়না যানশিল্লি। যানশিন্দ্রবসু অদুগুন্না মখলগী আহাৰ অসি  
 অশিন- অয়াঙ্কী পোং ঙাক্তনি। যাল্লিবা পোংশিংদুনা মহৌশাগী  
 পোংচৈগী গুন ময়েং তাহল্লি। মথোয় অদুদি লামদ্রবসু চানিংবা  
 পোকহল্লি। মরম অদুনা ঐথোয়না ইন্দ্রি খুদুম চল্লবগীদমত্তা লৈবু অহানবদা  
 খুদুম চনবা তাই। লৈবু জয় তৌবা হায়বসি পুক্রিং খুদুম চল্লবনি হায়না  
 মহাপুরুষশিংনা হায়। ঐথোয়না নিংশিংগদবদি মীওইবগী মোংফমদি লৈনা  
 অহানবদা তৌবা হৌই হায়বসিনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহাৰগী মরমদা ঐথোয়না থোইনা  
 নৈননিঙাই লৈতে। মরমদি মথোয় অদু য়ারিবমথৈ ঐথোয়না শোক্তবনা  
 ফৈ। মথোয় অদু চারগা হকচাংদা মচি লৈবা নত্তে। দরকার ওইদবা পোং  
 চাদুনা জীবনি শক্তি খরচ তৌরোইদবনি। মরম অদুনা সাত্বিক আহাৰগী  
 মরমদা ঐথোয়না য়াল্লা মুননা নৈনবা দরকারনি। মরমদি মথোয় অসিনি  
 ঐথোয়না চাগদবসি। হায়রিবা স্বাতিক আহাৰ অসিগী মনুংদা মনা মশিং  
 শঙ্গোম, হৈরাশিন্দবা অহাওবা অসিনচিংবা মনুং চল্লি।

সাত্বিক, আহাৰ অসিবু মরু ওইবা অমসুং ওইদবা অনি থোঙ্কা  
 খাইদোকই। মরু ওইবশিং অদুতবু খন্দুনা চারগা হকচাংগী মচি ওইগদবনি  
 অমসুং মথোয় অদু অনাবগী অমসুং অকনবগী শিদ-হিদাক্লি। মনা মশিং  
 অমসুং উহৈ ব্রাহ্মশিং অসি মরুওইবা চিঞ্জাক্লি। মসিগী মনুংদা মনা,  
 মথংদা ছাক থোংদুনা চাবা য়াবা সবজি হায়বদি সেবোং, থোংদ্রম,  
 মেসকোং, থবী, য়েন্দেম অসিনচিংবা, মথংদা উহৈ ব্রাহ্ম অসিনা মথং  
 মনাও নাইবা মরুওইবা চিঞ্জাক্লি। হায়রিবা পোংশিং অসি খাইদগী নৌবা  
 পোংনা হেন্না ফৈ। অদুগা উহৈ ব্রাহ্মগীনা অমুনবা, অদুসু য়াল্লা মুনমল্লবসু  
 পাংদে।

শঙ্কোম হায়বা অসি য়ান্না মরুওইবা চিঞ্জাক অমনি হায়না লৌবসু য়াই। মসিদি মরুওই, ওইসু ওইদে। শঙ্কোম ফংদ্রগা চাদবা অদুবু ফংলগদি চাবা ওল্লবদি শঙ্কোমগী মগুন মদু মাংহন্দবা। তীররোগদা শঙ্কোম পুমথিং থিংগদবনি। পীজরবদি নারিবা মীবু পীজবা নত্তে, অনাববু পীজবনি, খুদোংথিনিংঙাইনি। শঙ্কোম ফংদ্রগা হকচাং ফরোই হায়নিঙাই করিসু লৈতে। শঙ্কোম হায়বসি নাপী শিংবীগী ফলনি। মন-ইরোইনচিংবনা নাপী-শিংবী ১দি মনা মশিং চাবগা ঐখোয়দা শঙ্কোম পীবনি। অদু ওইরবদি ঐখোয়না নাপী-শিংবী চাং নাইনা শুগায়রগা মহী লৌদুনা নিতিগী চাং কায়দনা শীজিন্নরগা শঙ্কোম্মা হকচাংদা কানহল্লবা অদু ফংবা ওমই। নাপীশিংগী মহীনা শঙ্কোমদগী হেননা ফবা হেল্লি। চিনি অঙৌবদি য়ানবা ফঙে। তঙাই ফংদ্রগা চিনি অঙাংবা শীজিন্নবা য়াই। য়ারিবমথৈ মহৌশাগী পোংকী থুমজবা নত্তনা য়ানসিন খোংচিন্দুনা থুমহনবগী থবক অসি তৌরোইদবনি। মদুতদা পোংকী মশাগী মগুন মাংহনদবা য়াই।

ঐখোয়না হর্রাই চেংরাই চাং কক্সা শীজিন্নগদবনি। য়ান্না মরাং কায়না শীজিননবা য়াদে। মখোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়ান্না য়াওই। মখোয়বু পুমথা থাবা ফত্রবসু য়ান্না হন্থবা চাংদা শীজিন্নগদবনি। অখল্লবা ব্রেন বাকর-মাথানা চলাইদুনা থবক শুবা মীশিংদি প্রোটিন য়াওবা পোং চাবদা চেকশিনগদবনি। মরুগীদমত্তা থল্লবা মরু-মরাং য়ারিবমথৈ চারোইদবনি। মরমদি মখোয় অসি নুংশিং কাহল্লি। মরু মরাংগী মরত্তা গেছ অমসুং চাক অদুগা লৈনুংদগী ফংবা পোংনা খরা হেননা শীজিন্নবা য়াই। হর্রাই চেংরাইদি য়ারিবমথৈ অনাবনা শীজিন্নরোইদবনি। হর্রাই মুক, মহরী, মাইরোংবীনচিংবদি খরা খরা শীজিন্নবা য়াই। তৌইগুন্সসুং নৌরিঙৈদা (raw) লোইনমক শীজিননবা য়াই। মতোন থোকহল্লগা শীজিন্নবা ওল্লবদি য়ান্না ফৈ।

মহৌশানা পোৎশক খবা লৈ মখোয় অদুদি চাক অমসুং তলদা ফংবা কার্বোহাইড্রেড হাযবা জাৎ অদু মবাং কাযনা যাওবা। মদুদি আলু, মট্টা, তা, পাল, লফোই অশংস, হাসনচিংবা। মখোয় অসি চাক নত্রগা তলগা চামিল্লাবা ফঙে। চামিল্লাবর্বাদি (starch) চনাংগী শক্ক হেংদুনা হকচাং মাংনবর্গী মবম ওই। মবম অদুনা মখোয় অসি চারগতা চাব নত্রগা তল চাববসু যাই। চাক নত্রগা তলগা চামিল্লাগদবা লৈবর্বাদি চাক অমসুং পোৎশকাশং অদুগা চাং যান্না গ্রাহনগদবনি।

তৈ-বা চাবা হাসি মনাবনা খবা চেকশিন্দবা যাদে। তীব্রবোগ (acute disease) না তৈবা শুকচা চাবোইদবনি। অদুগা মাবকবোগ (destructive disease) গীত অশিাবা তৈবা পুংশি লী হোমনবর্বাদি। ই চাবা হোমনবর্বাদি মবম খোয়না দল্কাবনি। "Starch and acid are a bad combination" PNC page ২৩৭ ৫th Edition 1956" অশিাবগা চনাংগী পোৎশকা শংস লোজ। অদুনা চাক অশাবা তৈবা চামিল্লাবোইদবনি। চাক তুমাত্র-পা হে অশিন অগাক পংতা চাবা হেত। পুং অহুম বামাত্রবদা চোহবনা তৈ চাবদবা। মবাংগা মবাংগা চামিল্লাবসু নিয়ম নহে। তুমাত্রা খুদেচা চাদে মদুনা অশাবা পোৎশকা মবম অদুনা অজাংনাচিংবা হোহবদা না হে অশা লোজ। মবাংগা মবাংগা চামিল্লাবা ফঙে হাযবসি ফঙে হাযবসি ইবাম লাবনা খঙে। অশিং হকচাদ চাক চাবদবা পুং অর্নোথোম এংলিভে অদু। চাক তোকপা মট্টা পুং ৩/৪ লোহগা একদবনি। চাক এজাং চাবা হোহবগা অশং যাওম ১/২ একপা হে। মদুনা চাখি থকাখবা মবাংগী শক্ক চাদু চাকখাও বোইবদা মতেং পাংই।

অশিং থকপগী মগান্দ কনা কনা গুপ্তগী মোতা নোংমদা অশিং সেব ১/৩ অসুন্না থকদবনি। অদুগা খবনা নোংমদা সেব অমা নত্রগা পবা



অনি অহ্ম হয়। অওইমবক্তি খৌরাংলগা মতিক চানা ওকুবা থকপা খৌরাংদ্রগা থকুবা অসি ফৈ হায়বসু লৈ। খৌরাংদ্রবসু খজিক খজিক হায়বদি গ্লাস মচা অমগুস্বা অনিগুস্বা পুং ১/২ কান্নরগা থকপা দরকাব লৈ। অদুগা খৌরাংদনা ঈশিং পংথক থকপাদি লামদনা চাক চাবগুস্বনি। অনাবনা ঈশিং থকপা মতমদা পংইং ইংবা ফঙে। লুস্তু লুস্তু শাবা থকদবনি।

যাবমথৈ থাউদা তাওবা পোং বোরা, পবৌবানচিংবা পোং চারোইদবনি। অদুগা খাউদি হুদানখাউ নত্রগা খোইদিংখাউ শীজিন্নগদবনি। যাবমথৈ বৈথেন যদি শীজিন্নরোইদবনি। অযোনবা যদি খুংশেম যান্না যাওরে। কনা কনাগুস্বনা ডাক্তর নত্রগা মাতিবনা। অন্যদু খীদা ভৌবা পোং নত্রগা চানবা পোংকা যীংগা তোংতনা চানবা পাউত্যাক পাঁ মদু অরানবনি। যুমদা লামাই শেন্সা খী ওউবদি শীজি অনবা যাই। মদুসু কেটকী শরকম ভনি অদুনা তানা শীজিন্নগদবনি।

যাবমথৈ যান্নাশিন্দুনা পুতহুদা হায়বদি কৌবেইদবনি। চিনি অভৌবা হায়বা লগি শীজিন্না রান্ধবনি। মচাদি মচা মশানা হৈবকপা নুভে। বসারনিক দ্রবা কান্নরু হুংহুং যদি ভৌহলকবনি। মচাখী চুহুবা মশানকা শক্তি লৈজদে। মহাক অসি তুমহুজাদা কালশিয়ম দরকাব ওউ। মশাখীদি ক্যালশিয়ম হাওদখাননা হকচাংগী শর-শাখাংদগী ক্যালশিয়ম লৌথোহুনা তুমহুজি। এবম অদুনা চিনি অভৌবক "Sweet Poison" অথুগা থনি হাসনা লৌমে। চিনি অভৌবা মচাং দারনা চাক মীনা যা ফরসা হৌনদে। পুমহুনাগে হায়রগা চিনি অগুংলা খে ইহী অসিনচিংবা চাং যান্না তানা শীজিন্নবা যাই। চিনিগী শরক অসি চাবা হকচাংদা দরকাব ওই হায়না কনা কনাগুস্বনা হয়। অওইমক্তি মহৌশা কৌবী লাইরেন্দীন মনা মশীং চানবা পোতা থুম, চিনি অসিনচিংবা অসি যাওহল্লবনি।

আমেরিকাগুস্তা খমথেংনা চাউখৎলবা লৈবাকী মীনা মতম চাদনা অশেন্সা ময়া হাপ্লিবসি চিনি অঙৌবা শীজিন্নবননি হায়।

চিনি থাদোকপগুম্বা থুমসু য়ারিমথৈ থাদোক্কা লাক্কাগদবনি। হায় ব্লদ প্রেসর (High Blood Pressure) গী অনাবা অমদি থম্মোয়গী অনাবদা শোয়দনমক থুম থাদোক্কাগদবনি। নত্রবদি লায়েংবা ব্রাই। হায়জখিবা অদুনি মনা মশিংদা থুমগী শরুক য়াওরিবনি। আইরন (iron) গী শরুক হায়বসু খোংদগী থোকপা পোং শিজিন্নগদবা নত্তে। মহৌশা কৌবী লাইরেন্সীগী চিঞ্জাক্তা অদুম য়াওরবা পোংনি।

রাজসিক অমসুং তামসিক আহাৰ হায়বদি অখা অয়াক অমসুং অপুম অশাগী ব্রাদি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়বু চাবনি। অদুবু মখোয়দা হিদাকীগুন ইয়াও য়াওদে হায়বদি য়াদে। অদুনা চাং য়াল্লা চাবদি য়াদে।

চাক চাদুনা হিংবা লৈবাক ওইবনা চেংগী মরমদা খজিক্তং হেননা খংবা দরকারনি। চাক থোংবদা য়াল্লা চেকশিনগদবনি। নত্রবদি ঐখোয়গী হকচাং ফহনবা ঙল্লোই। পাত্রদি মহৌশানা চফু অমসুং নুংগী পাত্রনচিংবনা স্বাইদগী হেন্না ফৈ। পিত্রাইগী পাত্র অমসুং তেকসিদা হু পোকহল্লি। হকচাংদা হু চেলহল্লি। য়ারিবমথৈ মখোয় অসি শীজিন্নরোইদবনি। চম্প্রানচিংবা হৈরা মেংপা য়াদবা পাত্র অদু কৈদৌঙৈদসু থোং থাকপদা শীজিন্নদবা ফৈ।

কোনগী চেংদগী য়ুমগী চক্রিদা তক্তুনা শুবা চেংনা ফবা হেল্লি। মরমদি মকুগা তাইনবা অরংবা কাবা মফম অদু ভাইটামিননচিংবা লৈফমনি। মতৌ অদুগুম্বা পোং পুন্নমকী তাইনফম অদু য়াল্লা মরুনি। চেংমিৎ অমসুং চগেম য়াল্লা ফবা পোংনি। মখোয় অদু চেংগী মচিনি। মখোয় অদু চিঞ্জাকী থবায়নি। মরম অদুনা ঐখোয়না চোইদবা চেং চাগদবনি। চোইবা তারবসু

ভৌনা চোইরোইদবনি। (চাবা মতমদি য়ায়া শায়দুনা খরতমক চাগদবনি। পুক পীক থনা কৈদৌঙৈদসু চারোইদবনি)। য়ায়া মরুওইবা পোং য়ায়া চারোইদবনি। থোংবদা অরেশ্বদা মহী য়ায়া হাপচিন্দুনা চবোন চিথোক্কোইদবনি। য়ায়া শায়া মহী হায়বসি ফুংলিবা নত্রগা থোংলিবা পোং পুম্মক্কী মচিনি।

গেহুগীসু মদু মঙাই। হায়বদি লন্নাই তক্তুনা লৌবা য়াম শীজিন্ণবা য়ায়া ফৈ। মোইদাদি লাইরিক্কুচিংবা নপুবগী দরকারগীদমক্তুদি শীজিন্ণরোইদবনি। গেহুগী তল হৌবদা ঈশিংনা তোংপগী মহুংতা মনা মশীংগী মহীনা ঈশিং ওইনা তোংলগা তল হৌদুনা চাবা হকচাং য়ায়া ফৈ। গ্লুকোজ (Glucose) রোটি হায়দুনা লফোইগা য়ামগা তোক্তুনা হৌবা তল য়ায়া চাবদা হাওই অদুগা হকচাংসু ফৈ।

শা-ঙাগী রাতি প্রাকৃতিক আহার নত্তবনিনা চাদবনা হেননা ফৈ। য়ারিবমথৈ মথোয়দি শোক্তবনা ফৈ। ক্যালশিয়ম হায়বা জাং অমা ঙা মরুদা ফংই। অদুদি বি পি গী অনাবদদি ঙা মচা চাবা ফত্তে। য়েরুম খরনা থাগৎনবা য়াওই অদুবু মথোয় অসি অমুক অমুখ্যাহার (Negative Food) কী মনুং চল্লি। মরম অদুনা চারোইদবনি। ঐথোয়না নিংশিংগদবদি চিঞ্জাকনা মী হাংলি, হিংহল্লি। কনা কনাগুম্বনা তারবদি চাগদবনি হায়না মত পী, মদু লাল্লি। মরমদি শা চাবা য়ায়া তুমগন্দে। মদু তুম্বা লাক্কবদা জীবনি শক্তি কয়া খরচ তৌবা মদু নিংশিংগদবনি। ঙহাক চারুরগা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিনদা থুনা পুমথদুনা হকচাং শাগৎহনবা মৈশা হেলহনবা থিবোং থিরিলদা থুনা পুমথদুনা হকচাং ফহন্দে। হকচাংগী পার্টশিংদা য়ু পীথকপগা অন্ধানি। কৈদৌঙৈদসু য়ায়া থুনা ফল পাল্লোইদবনি। পাল্লবদি হিংশা শোয়দনা য়াওরক্কনি। চাবা তারবসু মরক মরক্তা চাগদবনি।

এঞ্জাং থোংবদা ঐথোয়না মরু মবাং গুন মবীচ, লোংপাল, হিং, হোপ  
অসিনচিংবা হাওনবা যান্না থাকই। য়ারিবমথে মথোয় অসিগী মছং  
যাউঙং, শীং, তৈবিবোব, ফদিগোম, মবোই মপাংনা রস লৈহনগদবনি।

চিঞ্জাঝা ল'ঠিখেংবা হাযবসি মুন্না খঙদবা যাদবনি। হননা হননা ইস্ত্রে।  
মদুদি চিঞ্জাঝা অনাবা ফহনবা নত্তে প্রান শাক্তি অনাবা ফহনবনি। প্রানগী  
মপাঙ্গল কলহল্লাগা অনাবা পুন্মমক মবাইনা কোকচখিবনি। প্রান শক্তি  
হেনগৎনবগী স্বাঈদগী মফঙউবা ব্রহ্মচার্য্য অমসুং চাবা হেনবনি। চবা  
হেল্লবগা মথাকী অফবা পোৎশিং অসি চাগদবনি। চবা হেনবা যা ওদনা  
অফবা পোৎশিং অসি চাগদবনি। চবা হেনবা সা ওদনা অফবা পোৎশিং  
চাব ওদনা ফবোঙ। হৈফ, কিসমিস, কিকোম, হৈনৌ, চম্পা, ভাসিনাংবা  
আস চানগা হনবা হৈ অসবাস অযাশনা থা নৈ। অদ্যমসি চনবা হৈকে  
অনাবাদ ফহল্লোঙ। ওদনা পোৎশিং অসি চাদ্রিওদা, নোংমা, নান, সান,  
ম, হেনা নুগা চম্পাং মঠী, হৈ মাইনাং বাগাফুং চবা হৈফ, চাদবনি।

[illegible]

কাবগুপ্তা উঠেন পক থাণা চাদুনা লেনবা তাববান মখল আমতগা  
উই-জাংনা স্থাইদগী ফবা হোঁল্ল। উই আন চামিনবা কয়া পাংদে।  
কহোম চাদুনা লেনগদবদা কিত্হামসু চা, অহাগ্বাসু চা তৌবা ফাং  
সলাদকী পানা অতোপনি যবমদি শি-জনি। অদগা সলাদ ফাগুদ। মখান

পংয়ান যামহল্লোইদবনি। কনজি মসি অনাবশিংগী অদুগা যাংলপ চাগে  
খনবা মীশিংগী যান্না ফবা চিঞ্জাকনি। মসি ঈশিংদা চিনি অঙাংবা খরা  
নত্রগা চুহি খরা থা-কুনা চেংপাক নত্রগা চগেম নত্রগা হরাই চেংবাইগী  
মকুপনচিংবা ফুংলগা মুল্লবা মতমদা শঙ্গোম অহিংবা হৈজিন্দুনা শেস্বা  
চানবা পোৎ অমনি। মসি ক্ষীবগুস্বনি। ক্ষীরগা খেন্নবদি মাসনা মহী খরা  
লৌগদবনি। অদুগা মসিগী ক্ষীরনা হেন্না থুস্বা তেল্লি। ঐখোয় অরাস্বনা  
দেব কস্মগীদমক তৌবিবা ক্ষীর অসিদি স্নাতক ওইদে হাযবদি থুমহল্লি।



## তোয়না শীজিন্নবা চিঞ্জাক খরগী মরমদা খরদং

### খোংদ্রম (Bottle Guard)

খোংদ্রম গ্রাম ভারতের লৈমাইদা পাক শাখা পাবা তিদাক ওইনা  
শীজিন্নবা চিঞ্জাক মখল অমনি। মসি ঈশিং পৌহনবা অমসুং ফিবাকী  
মথৌ নিংথিনা তৌহনবা ওস্বা চিঞ্জাক অমনি। মিৎ নাপু কাবা  
(Jaundice) কী লায়নাদসু যান্না কান্নে। মসিগী অগোংপা মনাসু  
অমাংবা অমসুং ঈশিং পলহন্দবদা মতেং ওই। লোকী লায়নাদসু ফহনবদা  
খোংদ্রম কামবা চিঞ্জাকনি।

### হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :

- ১) খোংক্রম মনা অসি ফুংলগা মহী লৌরগা মদুদা চিনি অঙাংবা খরা য়ানশিল্লগা থকপদা মিৎ নাপু কাবগী লায়নাদা কান্নহনবা পী।
- ২) খোংক্রম অমদি মসিগী মনা অমসুং মরী পুন্মক দ্রোপসি (হকচাংদা ঈশিং হানবা) গী লায়নাদা অমদি ঈশিং চৎপা লায়নাদা য়ান্না কান্নে।
- ৩) খোংক্রম অসি শিংলগা কোক্তা থোল্লবসু কোক শাগৎপা ফহল্লি, খোংযাদা থোল্লবসু খোংয়া শাবা ফৈ, লাইবক্তা থোল্লগসু কোক চিকপা ফহল্লি।
- ৪) খোংক্রম মহিগা থোইদিং অমুবগী থাউগা চাংমাননা লোল্লগা মহি অদুনা থাউদা লোয়ননা চুপশিনখরবা তুংদা থাউ অদু অপোম অতং অমদি চোইরোন পালোন লোয়ননা নাবা অনাবদা (Delirium) অনাবশিংদা লুপ্পগা থোন্না ফৈ।





- ৬) নুংশং ঈ তাবা অমসুং থিরিনদা তিন লৈবদা কারোল অখাবীগী মনাগী মহিগা শঙ্কোম মপানগা য়ান্নরগা পীথল্লবদি অনাবা অসি ফবা ওম্মী।
- ৭) অকংবা কারোল অখাবীগী মনা শুগাইরগা মৈ পোকপা, অপোম অতং অমসুং উনশাগী অনাবদা থোল্লবদি অনাবা অদু ফহনবা ওম্মী।

খুদোংচাবা মতুংইন্না শীজিন্নগদৌরিবা মী অদুনা কারোল অখাবীগী মহী থকপা মতমদা খোইহি অশেংবা য়ানবা য়াই অদুগা তৈবা মতমদা থোইদিং থাউনচিংবা য়ানবা খৌরাং তৌগদবনি।



## বিতরুত (Beetroot)

মনা মশিংগী ওইবা মরু মখল অসি সলাতকী শেম্বা মচল ওইনা লৌনৈ। বিতকী মরু অসিদা আইরন, পোটাসিয়ম, কোলসিম, ভিটামিন এ অমসুং সি মরাং কায়না যাওই। চিঞ্জাক মখল অসি শীজিন্নরগা হকচাং মনুংদগী মপানদা ফন্ত-হাওদিগী শরুক পুথোরকপদা মতেং ওই। মসিনা চাবা থকপা তুমহনবা থবক্তসু মতেং ওই। হকচাংদা ঈ-ব্রাংপা ফহনবদা অচৌবা মতেং ওই, হকচাং শোন্তহনবা ফহল্লি অমসুং শিংলি নাউরিগী মপাঙ্গল কনখংহল্লি। চিঞ্জাক মখল অসি হিংনা চাবা য়াই নত্রগা মহি লৌরগা থকপা য়াই।

হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :



- ১) বিতকী মহী অসি ফিরা ক অমসুং গোল ব্লদর (Gall Bladder) গী লায়নাদা থোইদোক্লা কানহল্লি।
- ২) বিতকি মরুদা আইরন মরাং কায়না যাওই। মরম অদুনা য়াল্লা থুনা অঙাংবা ঈগী শরুক পীবা ঙ্মী।
- ৩) কেম্বরগী অপোম্বা ফাওবা হুহনবা ঙ্মগী শক্তি যাওই।



## চেংক্রুক (Amaranth)

ভারতকী কালেন থাগী মতমদা লম অয়াস্বদা থোইনা থারুবা তৌদনা হৌজবা পান্থী মখল অমনি। মনা অমদি অথোংপা মফোলশিংদা ভিটামিন এ, বি অমসুং সি মরাং কায়না যাওই। চেংক্রুক সোডিয়ম, ফোসফরাস, ক্যালশিয়ম, আইরন, পোটাসিয়ম, সলফর অমসুং ম্যাগনিসিয়ম অসিনচিংবা ধাতু মরাং কায়না যাওই। চিঞ্জাক মখল অসি য়াল্লা হাওরবা অমদি অনাবা পুন্মক্তা কাননবা পীবা হকচাং ফহনবা ঙ্ম পোংশক অমনি।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১) চিঞ্জাক অসি শীজিন্নবগা নুমিদাংদা মিৎ উদবা (night blindness) ফহল্লি।
- ২) চাং নাইনা মহী লৌদুনা থল্লবদি অসিনা মিৎতা ভৌদোং থুংবা হুহনবদসু মতেং ওই।



## খামেল (Brinjal)

খামেল অসি অম্বায়া পাহা খুদিংমজা ফংই। চিঞ্জাক মখল অসি ভিটামিন বি অতোপ্লা মনা মশিংদগী হেন্না নিংথিনা ফংই। খরা হেন্না মচু মুগা অদুনা ভিটামিন সি হেন্না যাওবা হোল্লি। খামেন পুস্কমজা পাতুগী গোং মবাং কায়না যাওই। অখন্নান্না মসিদা যাওবা ম্যাগনিসিয়াম অমসুং পোটাসিয়ামনা হকচাংগী ভোংশা অমসুং পাক্কল শাগৎপদা যাম্মা মতেং ওই। খামেলগী এক অসি হাবা (asthma) ফহনাবদা বাহু মতেং ওই।

হিদাক এইনা শীজিননরবা খরাঃ

- ১) খামেল মনা অসি শীতি মায়গা অনাবা পোৎশক অমদি তু মদন মীদা ভুমনিংবা কাওহনবদা মতেং দী।
- ২) খামেল মঠে অমসুং মনা অসি চাবগা হকচাংদা কা হেন্না কোলেস্টেরোল (Cholesterol) নৈবদা অহনবদা ওল্লি, অতি চাবদা কায়বা পীবা অম্বায়া চিঞ্জাক মখল অমান। মসিপুলাইনা মিনীশা (Meat) হাননা থঙনৈ।
- ৩) চিঞ্জাক মখল অসি ডায়াবেটিস (Diabetes) কী অনাবা থিংবদা মতেং ওই।
- ৪) খামেল ফুৎজদা অপোম্বদা খোল্লবাদ অপোম্বা হুংহল্লি।
- ৫) খামেল মনা অসি যা চিকপাণ খোল্লবাদি যা চিকপা ফৈ।

খুদিংমজদা বা ন অমনা খামেল নুংশিং চেনবা পোৎশক অমদি মদন কা হেন্না চাশিনদাবা হোংমগদবনি।

## কোবী (Cabbage)

কোবী হাযবা চিঞ্জাক অসি হকচাং য়াম্মা ফবা চিঞ্জাকশিংগী মনুন্দা অমনি। কোবিদা অ্যালকালি য়াম্মা যাওই অমসুং ক্যালোরিক মৈশা য়াম্মা যাওদে। হকচাংদা কেমিক্যাল, রিয়েক্সন লৈবদা মসিনা ফহল্লি। মসিনা পান্সল কনতলি অমসুং শেংদ্রবা ঈ শেংদোকহল্লি।

কোবিদা মখল মখা কযাগী মিনরেল যাওই। কোলসিসম, পোটাসিসম, ফোসফরাস, সোদিয়ম অমসুং সলফর যাওই। মসি ভিটামিন এ, বি, সি মরাং বায়না যাওই।

**হিদাক ওইনা শীজিনবগী মরমদা থরা :**

- ১) কোবী মনাগী মতী অসি চাকখাও চাফৎপা লায়না লাম্বেংনবগীদমক্তা য়াম্মা কাম্বা হিদাক অমনি হাযবা হিজিনবগী ২১ যাওই।
- ২) হিরিন অটোবা (Colon) কী কেসর লাম্বেংবদা কাওবা কোবা মতী শীজিনে। মসিনী মতী আসনা থরিল অটোবা অমসুং চাকখাও পোস্তা অমসুং ঢাকপা ফহল্লি।
- ৩) কোবী শুগাইবা অসি দেনশাদা ফুবি থুংবদা থোল্লবদি ফুরি অদু ফবা শুম্মী।
- ৪) কোবিদা অসি য়ারি য়াখোং ঈ থোকপা (Scurty), (Goitre), (Gout), গুটটব, গাউত, মিংকী লায়নাদা হিদাক ওইনা শীজিনবগী যাই।
- ৫) অমাবা য়ৈখৎপা ফহনবগী অফবা চিঞ্জাক অমসু ওই।
- ৬) হকচাং অসি ওক তরুণা থমনবা অমসুং কুচু ফহনবগী চিঞ্জাক অমসু ওই।



## কোবি থমজেংমায় (Cauliflower)

কোবি থমজেংমায় হয়বা চিঞ্জাক মখল অসি কোবীগী কাংলুপ চিঞ্জাক অমা ওইনা শিংথানৈ অমসুং চিঞ্জাকী গুনসু মান্নৈ। কোবীথমচেংমায়দা হকচাংগী দরকার ওইবা শলফরগী ময়ান যাওরি। কোবিথমজেংমায়দা ভিটামিন সি, পোটাসিয়ম অমসুং ফাইবর যাওরি। মনামশিংগী চিঞ্জাক মখল অসিনা কোবীদগী হেন্না দাইএবিটিজ (Diabetes), লায়নাদা হেন্না কান্নবা পী।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

১) কোবি থমজেংমায়গী মখোক থংবা শরুত্তা কোলসিয়ম মরাং কায়না যাওরি। চাং নাইনা কোবী থমজেংমায় চারবদি থিবোং থিরিন অচৌবা, অমাংথোঙ, চাকখাউগী মফমশিংদা কেন্সরগী লায়না পোকপা খুদোংথিবদগী ঙাকথোকপা মতেং ওই।

কোবীথমজেংমায়গী মনা নত্রগা মশা অসি সলাদ ওইনা নত্রগা থোংলগা শীজিন্নবসু য়াই।



## থবী (Cucumber)

থবী হায়বা অসি অয়াস্বা মতমদা ফংলবসু কালেনথাগী চিঞ্জাক ওইনা লৌনৈ। মসি চারগা হকচাং ইংই অমসুং ঈশিং খৌরাংবা কোকই। থবি হায়বা অসি চাবা তুমহনবদা মতেং ওই অমসুং পুক মরিল অমসুং হকচাং শেংদোকুবগী শক্তি লৈ। মসিদা হকচাং ফহনবা মিনরেলশিং যাওরি।

থবী শীজিল্লবা মতমদা মকু খোক্কোইদবনি শেংনা চামথোক্কগা শীজিল্লগদবনি মদুনা মিনরেলগী শরুকশিং মাওহন্দে। থবীদা পোটাসিয়ম, সোডিয়ম, ম্যাগনিসিয়ম, শিলিকোন, ক্লোরিন অমসুং সলফর যাওরি। চিঞ্জাক মখল অসি শলাদকী মথেল ওইনা শীজিল্লবদা মগুন য়ান্না হেনগৎহল্লি।

**হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :**

- ১) থবী অসি অমাংবা য়ৈখৎহন্দে অমসুং হকচাং শেংদোকপদা মতেং ওই।
- ২) থবী মহীনা হকচাংদা লৈবা এসিদিটি (acidity), চাকখাউদা চাফৎপা অমদি নুংশিং কাবা কান্নহল্লি। নোংমদা গ্লাস (Glass) অহম মরি থল্লবদি চাকখাউগী অনাবা ফহনবদা মতেং ওই।



## তোরবোত (White Pumpkin)

ঈশং যাম্মা পৌত্তনবা চিঞ্জাক মখল অমান। চিঞ্জাব মখল অমান।  
 ত্রোপসি (হাংদা পোমথৎপা), ঈশাবা কাবা, ঈশং মাঝ অমান,  
 কিন্নাগী লাংলা, ঈশং চৎপা যাদ্রবা, লৈ কংবা, অমাংবা যৈথৎপা  
 নান্দনবা পা, চিঞ্জংপা, নুং সৈবনা বনম ওইদুনা ঈশিং ম'বদা ম'বদা,  
 দাতিবোঁচি, নাত্তি, চিঞ্জংপা, হ'তান ফাইবা, ফিবাকী লাংমাংগা, চ'বা  
 ওমাংগা অতিবা ম'সনা আদত চ'বা অনাবাংগা ম'বদা ম'বদা, হ'তান  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান



## গাজর (Carrot)

গাজর আস মখল যাম্মা চিঞ্জা ম'বদা অমান। মাংদা ম'বদা  
 ম'বদা ম'বদা, সি, কোলাসিগাম, ফোবসলবস অগসং আতবনগা চিঞ্জা  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান ম'বদা ম'বদা, হ'তান  
 চিঞ্জাক মখল অমান

চিঞ্জাক ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা  
 ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা ম'বদা

### হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :

- ১) মসিনা কিদনি, দ্রোপসি অমসুং ঈশিং চৎপদা মচু শেংদবা অদু ফহল্লি। গাজর শীজিল্লবগা হকচাং শেংদোকহল্লি।
- ২) মসিনা অরিবা খোং মহী লাংনা হান্ধা লায়না ফহল্লি।
- ৩) নাপু কাবা লায়না (Jaundice) লায়নাবুসু কোকহল্লি। হিংনা থকপা হৈতবা মীনা চম্ফুত ওইনা থকপা যাই।
- ৪) নোংমদা গাজর মহী গ্লাস অমমম থক্লবদি মিৎ ফহল্লি অমদি ভৌদোং কাবদগী ঙাকথোকহল্লি।
- ৫) গাজর মনাদা ভিটামিন ঈ-মরাং কায়না যাওই। কবিগুন্ডা মনা অমসুং মই অসিগা চাং নাইনা পুন্না চামিনবদি মগিনা তাং তাং চিক্লগা চাওথোকদা (Gout), হকচাংগী লু তোং চীকপা (arthritis), উনশাংগী লায়না, শম কেনবা অমদি কেন্দর লায়নাশিংদগী ঙাকথোকপা ঙম্মী।
- ৬) থিবোং থিবিনদা তিন লৈহনবসু ফহল্লি।
- ৭) মসিনা হকচাংদা অপাং অপোম লৈবসু ফহনবা ঙমহল্লি।
- ৮) মৈনা পোকপা মফমদা গাজর মহীনা থোল্লবদি থুনা ফবা ঙম্মী।
- ৯) চাক চাদ্রঙৈ মমাওদা গাজর অমমম নুংতিগী চারবাদি অঙাংগী ময়া থুনা অমদি চুন্না হৌহনবা ঙম্মী।
- ১০) গাজর মহী কপ অমা নুমিৎ খুদিংগী য়ামদ্রবদা চয়োল অমা পিথক্লবদি অঙাংদা তিন লৈবা, পুক থিনবা, কোলাইটিস, এপেন্দিসাইটিস, চাকখাও চাথৎপা (Peptic ulcer) অমদি চাবা তুমদবা ফহল্লি।



## মেথি (Fenugreek)

মেথি হায়বা পোংলম অসি মরু মরাংগী ওইবা চিঙ্গাক্সা অমনি। মেথিদা প্রোটিন, ফেট, মিনরেলশিং কোলসিয়াম, ফোসফরাস, আইরন, ভিটামিন সি অসিনচিংবা তোঙান তোঙানবা চাংদা যাওই।

মেথি মনা অমসুং মরু অনিমক হিদাক ওইনা শীজিনৈ। মনা অসি পুজা নুংশিং কাবা ফহল্লি। মেথি অসি অখননা দাইপেটিসকী হিদাক ওইনা শীজিনৈ। অওইবক্তি অনাবা কয়ামরুমদা মেথি অসি হিদাক ওইনা শীজিনৈ।

### হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :

- ১) হকচাং ইংথহল্লি, সাইনস অমসুং এজমাগী লোক খুবা ফহল্লি অমসুং কোলেস্টেরোল (Cholesterol) গী চাং নেমথহল্লি।
- ২) থিবোং গিরিলদা অশাবা কাবা নুংঙাইতবা মতমদা মেথি লোন্দুনা থকপা ফৈ।
- ৩) যুবি মহীগা লোয়ননা মনা ফুংলগা নোংমদা অমুক নুমিং নিনি-হুন্নি থরুবদি উনশাদা হকৎচবা, ফুরি তৌবা, অপোম অতং চাফংপা থুনা ফৈ।
- ৪) ফিরাকী ওইবা লায়না কয়া, চাকখাউগী অনাবশিংদা মেথি মনা লোল্লগা নোংমগী অনিরক থরুবদি লায়নাশিং অসিদা য়াল্লা কান্নবা ফংই।
- ৫) কোক চিকপগী লায়না অমসুং অহিং তুস্বা যাদবদগী লায়নাদা মেথি মনাগী মহী চামচ অনি খোইহি চামচ অমগা থরুবদি নুমিং নিনি হুন্নিগী মনুংদা কানবা ফংগনি।



- ৬) মাংবা যৈখৎপা অমদি চাকখাউ চাফৎপদা অযুক অমসুং  
নুমিদাংবাইরমদা নোংমদা অনীরক মনা অদু লোনথোকপগা  
খোইহিগা থল্লবদি কান্নবা ফংগনি।
- ৭) ঈরুজদ্রিঙৈদা মনা অদু শুগাইরগা থোল্লবদি শম কেনবা ,  
চবৌ চবৌ লাউবা ফহনলি।
- ৮) চিন অমদি খৌনাউ চাফৎপা অমসুং অশাবা কাবদা নোংমদা  
মঙা তরুক্করক মেথি মনা অসি শুগাইরগা নুমিদাং খুদিংগী  
তুম্ভ্রিঙৈদা থোল্লগা, নোং ঙানলগা লুম্ব লুম্ব শাবা ঈশিংনা  
চামথোল্লবদি মসিনা কান্নবা পীগনি।



## চেংগুম (Mushroom)

চাবা যাবা চেংগুম মখল অসি য়াম্মা লৈখ্রে। চাবা য়াদবা চেংগুম  
মখলসু লৈবনা অথাবা চেংগুম চাবনা হেন্না ফৈ। চেংগুমদা প্রোটিন  
মবাং কাযনা যাওই অদুবু কার্বোহাইড্রোইটিকি শর্কাক্তি কযা যাওদে।  
ভিটামিন বি কমপ্লেক্স আইরন অমসুং কোপারনচিংবগী ধাতুশিং যাওই।  
হকচাংদা ঈ থাংদবগী লায়নাদা চিঞ্জাক অসি শিজিন্নরগা লায়েংবা  
য়াই। চেংগুমদা যাওবা ভিটামিন অয়ান্না থোংদোক্লবা মতুংদসু মাংদে।  
বিজ্ঞানহৈবা পণ্ডিত (Scientist) শিংনা চিঞ্জাক অসিদা কেন্সর  
ফহনবা ঙম্বা মগুণ যাওই হায়না কন্না থিজিন্নরি।



## পালকছাক (Spinach)

পালকছাক অসি হকচাংদা য়াম্মা কান্নবা ঈ পীবা চিঞ্জাক মখল অমা ওইনা লৌনৈ। চিঞ্জাক অসিগী কান্নবা নিংথিজন্য লৌগে হায়রবদি চাকমাইদা ঙানবা নত্রগা মহী যামদনা ঈশিংদা থোংবা অসিনি। স্বাইদগা ফবদি মসিগী মনা অসি হিংনা শীজিন্নবা হায়বদি শুগাইরগা মহী লৌবা অসিনি।

পালকছাক মহীদি মিনরেল কয়ামরুম য়াওবা ঈ শেংদোকহনবা ওম্মা হিদাক্রি। থিবোং থিরিনগী নাবা, ঈ থোকপা অমদি ঈ ব্রাংপা অমসুং ভিটামিন ব্রাংগগী লায়নাদসু ফহনবা ওমহনল্লি। ফিরাকী লায়না কিদনিগী ঈশিং মরিগী লায়না অমসুং হকচাংগী লুতোং চিকপা (arthritis) কী লায়না লৈবদা কা ত্রেনা শীজিন্নরোইদবনি। মসিদা ওকজালিক এসিদ (oxalic acid) য়াওই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। পালক চাং নাইনা থোংদুনা চারবদি কেঙ্গরগী লায়নাদগী ঙাকথোকই হয়।
- ২। পালকছাক মহী হিংনা নোংমগী অনীরক চাক চাদ্রি মমাওদা থক্লবদি ঈদা য়াওবা অথুন্মগী চাং হহুহল্লি।
- ৩। পালকছাক ফুৎপগী মহীনা চিন তেংলবদি খনাউ নাবা ফৈ।



## খামেন অশিনবা (Tomato)

খামেন অশিনবা অসি মীয়ালা খন্নবগী ওন্ন- তৈন্নবদা চিঞ্জাক অসি সাইত্রিক এসিদ (Citric acid) মরাং কায়না যাওবা অদুবু ঈগী ঈচেন্দা চংত্রগা অলকালিন (Alkaline) ওনবা চিঞ্জাকনি। মসিনা হকচাংদা হুগী শকক লৈবা মাগুহল্লি। ফিরাক শেংদোকপা চিঞ্জাক অমা ওইনা খামেন অশিনবা মহী থল্লবদি য়ালা কান্নবা পোংশক অমা ওইহল্লি। খামেন অশিনবা অমুনবদা মখল মখা কয়াগা ভিটামিন যাওই। মরু ওইনা এ, বি অমসুং সি নি।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১) চকখাওগী ফহন্নবা তঙখাই মুনলক্লবা খামেন অশিনবা থোইদোক হেন্দোক্লা কান্নবা পী। মসিদা খোইই অশেংবা য়ানবা য়াই।
- ২) খামেন অশিনবা অসিনা লাইনা তুমহনবা ওঙ্গা চিঞ্জাক অমনি।
- ৩। লাইহৌ, দাইবেটিস অসিনচিংবা লায়না অসিদা খামেন অশিনবা য়ালা কান্নবা চিঞ্জাক অমনি।
- ৪। ভিটামিন এ মরাং কায়না যাওবা মরম্মা মিৎ নাবা অনাবশিংগীমক্তসু য়ালা কান্নবা চিঞ্জাকনি।
- ৫। নুমিৎ খুদিংগী খামেন অশিনবা মহী গ্লাস অমমম থল্লবদি হকচাং শেংনা থন্না ওম্মী অমদি থন্মোয়গী মপাঙ্গল কনখংহল্লি। খামেন অশিনবগী মহীনা ঈগী ঈচেন্দা অলকালিন (alkaline) ওইহনবা মরম্মা অনাবা কয়ামরুম ঙাকথোক্লবীগ শক্তি যাওই। মসিদা অতৈ মিনরেলশিং, আইরন , শলফর, কোলসিয়ম পোটাশিয়মচিংবা যাওই।



## পেরুক (Indian Pennywort)

পেরুক হয়বা পোংশক অসি অখাবা মরি চংপা পোংশক অমনি। মসি মরুওইনা হিদাক লাংথকী ওইনা হেন্না কান্নবা হর্ব (Herb) শিংগী মনুং চল্লি। ঐখোয়গী মনিপুরদদি কুন্সী - কালেন নাইদনা ফংলবসু নোংজু থাগী মতমদনা হেন্না ফংই। হিদাকী মগুণ নত্রগা মসিগী কান্নবা থোইনা খঙলুদ্রবসু ঐখোয়গী লম অসিদদি পেরুক কংশু নত্রগা শিংজু ওইনা যান্না চানৈ। ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাকশিং অসি ঐখোয়গী হিদাক্রি। অদুগা থোইনা থারুবা নাইদনা লবুক - লমহাং অমদি চীং - মান্দা পঙহৌ হৌবা হর্বশিং পান্সী মচা মশুশিং কয়ানসু নেচরনা ঐখোয়গীদমক্তা যান্না ফরবা হিদাক ওইনা শিজিন্নবগীদমক্তা ঐখোয়দা পীরিবানৈ। মসিগী মনুংদা পেরুকসু অমনি। মনা, মশা অমদি পুন্না শিজিন্নবা যাবা হিদাকী ওইবা চিঞ্জাক্রি। মতম কুইনা থমদুনা শিজিন্নবগীদমক কংহলনলগা থম্বসু যাই।

হীরম কয়ামরুমদা পেরুকপু ঐখোয়না শিজিন্নৈ। হিদাকী গুণদা মসিগী কান্নবা যান্না লৈথ্রে। মখোয় অদুগী মনুংদা মখাদা মরুওইবা কান্নবসু উৎলি।

- ১। পেরুক শিজিন্নবনা ঐখোয়গী হকচাং কয়াংশিং মমিং মনা শিংহল্লি অমসুং মশাগী মথৌ তৌহল্লি।
- ২। মসিনা কা হেন্না ঈশিং চংপা ফহল্লি অমসুং ঈশিং মরিগী লায়না কোকহনবদা অচৌবা মতেং ওই। মসিনা হকচাংগী শেংদবা ঈ শেংদোকপদা মতেং ওই।

- ৩। পেরুক মহীগা খোইহীগা য়ান্নরগা থক্কবসু ঈতোন (Dysentry) ফহল্লি। খোইহীগী মছত্তা চিনি অঙাংবা য়ানবা য়াই। অনিশি ফংদ্রবসু পেরুক মহী থকতং থকপসু য়াই।
- ৪। পেরুক মহীদি নিংশিংবা ঔষ্মগী শক্তি হেনগংহল্লি। পেরুকী মহী দ্রোপ ৫দগী ১০ ফাওবা ঈশিং চা গ্লাস তঙ্ঘাই অমদা য়ান্নরা নোংমগী অমুকুং থকপা অমসুং মদু নুমিং নিনি ছ্মনি থক্কবসু মখল কয়াগী লাইহৌ ফৈ। নিংথমচনবা, লোকথুংবা, পুক শাবা অসিনচিংবা লায়না কয়াদসু কান্নবা পী।
- ৫। পেরুক মহী অসি হকচাংগী কয়াংশিংদা পোম্বা, পাংপা, উনশাদা নাবা ফাওবা, চাফংপা, অরিবা চিক-খোংপগী লায়না অমসুং নুংশঙনচিংবা লায়নাদসু কান্নহল্লি। মহীদা নত্তনা পেরুক কংহল্লবা মতুং পাউদর ওইনা শেম্মগা যুবী থাওগা তোংলগা তৈরবসু উনশাগী লায়না ফুরি ফুরাং থুংবসু ফহনবা ঔষ্মী। পাউদর অদু অচাথাওগা লোয়ননা গীসম থাউ ওইনা শেম্মসু য়াই। পাউদর অদু খরা - খরা চা মনাগী মছত্তা ঈশিংদা লোন্ডুনা চাণ্ডুলা থকপা য়াই। হায় ব্লদ প্রেসর, ডাইবোটিস লায়না ফহনবদসু পেরুক মমল য়ান্না হিদাক্লি হায়বা য়াই।
- ৬। এজমা (Asthama), ব্রোনকাইউটিস অমসুং লোক খুবগী লায়নাশিং ফহল্লবগীদমত্তা পেরুক শুগাইরগা নত্রগা মৈদা লোল্লগা মহী লৌরবা মতুং হৈফ্র অতিংবগী মহীগা য়ান্নরগা চা গ্লাস অমগী চাংদা নোংমগী অমুক থক্কগা নুমিং ৪/৫ নিদং শিজিন্নরবদি লোক থোকহল্লি অমসুং খুবা ফহল্লি। টি: বি: গী অনাবা ফহল্লবগীদমত্তা পুং ২/২ কানহল্লগা তেবল চামচ ২/২ পুং ২ খুদিংগী পেরুকী পীজবা কান্নে।

- ৭। পেরুক মহী থল্লগা চাকখাও চাফৎপা ফহল্লি। মসিদসু খোইহি যানবা যাই। পেরুক ফুৎপগী মহীনা কোক লুজবা শম কেনবা অমসুং কোক তাংবা, ফহনবা যাই। পেরুক ফুৎলগা হৈফ্র খরা হাপ্পগা হেন্না ফবা ওই।
- ৮। পেরুক শুগাইদুনা মহী লৌরগা যুবী থাওগা ঈরুজদ্রিঙেগী মমাংদা চাং নাইনা কোক্তা তৈরবদি শম কেনবা অমদি লুপৌ লৈবা ফহল্লি অমদি শম ফহল্লি।

### চেকশিনগদবা স্বাক্ষর খরা :

- ১। অখাবা য়াম্মা চারগা হকচাংদা শোকহল্লি। মতম শাংনা অখাবা য়াম্মা চারগা পাঙ্গল শোলহল্লি অমসুং ওনিং ওনিং তৌত্রল্লি মখল-মখা অয়াস্বা নুংশিংকী লায়না পোকহল্লকপা যাই।
- ২। মচা খোমজিংবী নুপীনা পেরুক চারগা খোম থোকপগী চাং হন্থহল্লি। নুপীগী থাগী ঋতু মতমদা পেরুক চারগা থাগী খোংচং লিকহল্লি।
- ৩। পেরুক মহী য়াম্মা থল্লগা অমাংবা য়ৈখৎনবগী মরম ওই।
- ৪। পেরুক শিংজু নত্রগা কংশুদি চাকখাও চাফৎপগী লায়না লৈবা মীদা শিজিন্নদবনা হেন্না ফৈ। শিজিন্নরবদি পুত্রা অনাবা পোকহল্লি অমসুং নুংঙাইতবা ফাওহল্লি।

মতৌ অসুন্না পেরুকী কান্নবা কয়ামরুম লৈরবসু এন্টি বাইওতিকী থবক তৌবনা অমদি অখাবা পোং ওইবনা কা হেন্না শিজিন্নরবদি হকচাংদা হেন্না শোকবগী মরম ওইবা যাই। মরম অদুনা ঐখোয়না পেরুক শিজিন্নবা মতমদা হকচাংদা নুংঙাইরকপা নত্রগা নুংঙাইরক্তবা অমদি পক্কা পক্কদবা খংবা তাই।

শল্লা হায়রবদা পেরুক হায়বা অসি হিদাক অমসুং চিঞ্জাক  
 অনিমকী মনুং চনবা পোৎশক অসি য়াল্লা লুনা লৌদুনা শিজিন্নগদবনি।  
 অনাবা মখল কয়ামরুম ফহনবা ওম্বগী গুণ চেনবা মরল্লা ঐথোয়না  
 মসিবু লুনা তৌগদবনি। হৌজিকী মতমদা পৃথিবীগী অয়ান্না লৈবাক্তা  
 মসিগী মগুণ খঙনরক্কবনি। যুমথোঙ খুদিংগী ঐথোয়না হিদাকীদমক্তনি  
 খন্দুনা মতিক চাবা চাংদা থাগদবনি। অখঙ অহৈশিংগী মাংহকৈদগী  
 ১দি সরকারগী মায়কৈদগী য়াল্লা পাক চাওনা থাদুনা পুথোক্কবদি  
 মসিদগী বিদেশীমুদ্র ফাওবা বংলা ওমগনি ১দি ষ্টেটকী শেল থুমগী  
 ফিভম ফগৎহলবদা অচৌবা মতেং ওইগনি।



## আলু (Potato)

আলুদা চনাংগী শকক য়াল্লা রাংনা যাওই। অদুবু প্রোটিনসু  
 য়াল্লা রাংনা যাওই। মসিদা অলকালিনগী থুম ফজনা যাওই। মসিদা  
 নত্তনা সোদা, পোটাস, অমসুং ভিটামিন এ অমসুং বিসু চাং য়াল্লা  
 রাংনা ফজনা যাওই। আলু মনা অমদি আলু অশংবা অসি হু চেনলি।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। আলু অসি বি পী হন্সহনবদা অমদি হকচাংদা আকালিনগী চাং  
 নিয়ম চুল্লা থম্বদা কান্নৈ।

- ২। হকচাং লু তোং চিকপা (Arthritis) না নাবা মীনা আলু চাবা পল্লদে।
- ৩। আলুগী অহিংবা মতী শিৎলগা থল্লবদি হকচাংদা পাঙ্গল পী অমসুং অতৈ ধাতু (mineral) কয়! খুদঙা ফংবা ওম্মী।
- ৪। আলু মকুগা লোহননা মৌদা লৌরগা নত্রগা ওনলগা থুম থবা চাববদি হকচাংদা ফেট নৌবা মায়ং তাহল্লি। নুমিং খুদিংগী আলু অহিংবা মতী চিনা গ্লাস থাং থকপা শুক্লবদি হকচাংগী আশনবা কাবা (acidity) মাংহল্লি।
- ৫। আলু অতিংনা শুগাইরগা নত্রগা শিৎলগা মৌদা থোল্লবদি নুশানা লাপ্পাংগী, অতি অমসুং ওনশাদা লংখংহনবা ফহল্লি।
- ৬। আলু অতিংনা পানি শাখগাতিবদ নত্রগা শিৎলগা মৌ নোদাপা মৌ মৌ থোল্লবদ থানা মৌগা শুক্লবদা অমসুং ফহনবা ওম্মী।
- ৭। অকুংগা অতিং মৌ অতিংগা শুক্লবদ থানা শিৎলগা চাববদি মৌ মৌ লোংগা হাঙ্গী ওনাবা ফহল্লি।
- ৮। আলু নুমিং খুদিংগা চাবা এববদি অতৈ মনা মাশেংগা পুনা থোংগদবগি নত্রবদি মদুনা অমাংবা য়েখংহনবা য়াউ।
- ৯। মিৎ নাবদা আলু শিৎলগা নত্রগা শুগাইরগা মিৎতা থোম্মা কান্নে।





## হঙ্গাম মূলা (Radish)

হঙ্গাম মূলা অসি আইরন, ক্যালসিয়াম অমদি সোডিয়াম যাক্সা মরাং কায়না ফংই। মক অমদি মনা অনীমক পুন্না শীজিনৈ। হিংনা চাবনা পোৎকী মগুণ মাঙহন্দে, মবম অদুনা হিংনা চানবা হেংনগদবনি। মসি থোংদোক্লবাদি মার্গী মচিওইবা মগুণ মাংহল্লি।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবদা খরা-**

- ১। হঙ্গাম মূলা মনা শীজিন্নবদি ঈশিং চংপা পৌহল্লি। হকচাংদগী ফত্ত - হাওদি থুনা পুথোকপা ওম্মী।
- ২। তগৎ- তগৎ তেকপা হঙ্গাম মূলাগী মতীদি নুংশং যাক্সা থুনা ফহল্লি।
- ৩। \* হঙ্গাম মূলা মনাগী মতী নুংশং ১ ১/২ টা নোংমদা গাস অমমম গল্পবদি হকচাংদা নুংশং ১ টা মতীদি তুমহনবা ওম্মী। ব্লেন্ডব (Bladder) দা হাংপোন্না ওম্মহল্লি। ঈশিং মংগদা বাবা অমদি নংগুই এবদা মশিনা যাক্সা কায়বা পী।
- ৪। হে'ন তাব'। খোংগেল শেংদবা জোং খুবা অমদি নোনকাইটিংকী লায়নাশিংদা হঙ্গাম মূলাগী মতী চ মচ তাক্সা অদুগা খোংহি চামচ অমগা অদুগা কলানিম্বক খবা যানশিন্দুনা নোংমদা অম্মক থল্লবাদি কানবা পী।
- ৫। নাপু চংবগী (জোনাংদন) নাবা মাদা হঙ্গাম মূলাগী মনাগী মতী অসিনা হকচাংদা কানবা পী। মসি লিটব ১/২ গী চাংদা লৌগদবনি, অদুগা মদু চিনি অঙাংবা অমসুং চম্প্রা মতী যানশিনগদবনি অদুগা মদু খরা খবা থক্কদবনি।

- ৬। মহু পানবা তিন কাঙনা চিকপদা হঙ্গাম মুলা হিংনা শুগাইরগা থোল্লবদি চৈনা হুহুহল্লি অমসুং ফহনলি।
- ৭। উনশাদা অঙৌবা পকপা (luccoderma) মদুদা হঙ্গাম মুলাগী মরুদু তকখাইরগা ভিনেগর য়াল্লরগা অঙৌবা পকপা উনশাদা থোল্লবদি কান্নৈ।



## তিলহৌ (Onion)

তিলহৌ হায়বা অসি চিঞ্জাকী ওইবা হিদাক ওইনা মমাংঙৈদগী ওইনা শিজিন্নরক্লবনি। তিলহৌদা সলফর মরাং কায়না যাওই অমসুং ফিরাকীদমাত্রা ফরবা হিদাকনি। তিলহৌনা হকচাংদা কোলেষ্টেরেল (cholesteryl) লৈবা হুহুহনবা ওম্মী।

তিলহৌ অমসুং চনমগী অনী অসি মনম মহা কনবা মরম ওইবনা চিঞ্জাক মখল অসি রাসিক টাসমিক আহর ওইনা শিংথানৈ। ব্রহ্মচার্য্য পালন তৌরিবা মীওইনা চিঞ্জাক অসি মাংই হায়না শিজীন্দে। অদুবু হৌজিকী মতমদা তিলহৌ অমসুং চনমদি হিদাক ওইনা শিংথানরে।

**হিদাক ওইনা শিজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। শুগাইরবা তিলহৌ নত্রগা মসিগী মহী উনশাগী লায়নাদা অমদি মহু পানবা তিল কাংনা চিকপদা থুম খরগা থোল্লবদি কান্নবা ফংই।

- ২। লাইহৌগী লায়নাদা নোংমগী অনীরক গুন মরু অহ্মগা শুগাইরগা চারবদি অঙকপা ফংনা কানবা ফংই।
- ৩। তিলহৌ মহীগা খোইহিগা য়ান্নরগা পুং ৪ - ৫ রোম কান্নরগা লেঙ্কবদি লোক খুবগী হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। খনাউ শাবদসু অঙকপা ফংনা পোথাহল্লি।
- ৪। চিকপা খোংপগী অনাবদা তিলহৌ মহীগা হঙ্গাম থাউ অশাবগা চাং য়ান্ননা তিন্নরগা তৈরবদি হকচাংদা চিকপা অমসুং নাবা ফহল্লি।
- ৫। তিলহৌ অহিংবগী মহীগা খোইহিগা চাং য়ান্ননা য়ান্নরগা নোংমগী অনীরক থল্লবদি চাকখাউ নাবা অমসুং চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা কানবা পী।
- ৬। নাকোংগী লায়না নাকোং লাইখুন, নাকোং চিকপদা তিলহৌ অহিংবগী মহী দ্রোপ খরা হাপ্পবদি নাকোংগী লায়না ফৈ।
- ৭। কোক্তা নত্রগা লাইবক্তা তিলহৌ শুগাইরগা থোল্লবদি কোক চিকপা ফৈ।
- ৮। য়া নাবা অমসুং য়া চিকপদা তিলহৌ শুগাইরগা থোল্লবদি য়া চিকপা ফৈ।
- ৯। হঙ্গাম থাউদা ঙৌথোকলবা তিলহৌ শুগাইরগা অপোম অতং অশোকপদা থোল্লবদি থুনা তাইশিনলি অমদি ফহনলি।
- ১০। খঙহৌদনা জ্ঞান মাঙলকপা অমসুং কোক ঙাওবকপদা তিলহৌ অতেকপগী মহী মনম নমহনবা কান্নে।

- ১১। তিলহৌ শুগাইরগা খবাক্তা থোল্লবদি ব্রোনকাইটিস (Bronchaitis) অনাবদগী পোথাহনবা ফংই অমসুং হকচাং শাগংহল্লি।
- ১২। নুমিদাংগী চাক চাবদা তিলহৌ মচেং অমা চাহৌরবাদি তুন্স্বা যাহনলি।
- ১৩। হকচাং নিংখম চনবা অমসুং লোক খুবদা নিংখিজনা ফুৎলগা নত্রগা তাউথোক্লগা তিলহৌ খবা চাববদি খুদক্তা লায়না অদু ফবা ওন্মী।



## চনম (Garlic)

চনম হিডাক্কী মগুণ যান্না লৈবা চিঞ্জাক মখল অর্মান। মাস মনম খরদি কনলি। বি পি গ্রাংবা নেমখতনবদা চনমগী শক্তি যান্না লৈ।

চনমদা আইওডিন অমসুং সলফর মবাং কাযনা যাওই। মনম আসেনা খৌপেশ্বগী লাযনদা যান্না ফৈ। খৌবী অমসুং থবোম্বীগী শ্বব হোনবদা নুংঙাইওবা হবা (Asthma) গী লাযনাদা যান্না কল্লহল্লি। চনম হাযবা অদি মচৌশা কৌদি লাইবেম্বীনা পীবা অনাবগী প্রানবুপ হাংপা ওন্স্বা (Antibiotic) অমসুং লাইজৌদনবা নত্রগা (Antibiotic) পুমথবক্তনবা ওইবা হিডাক্কী। চনমদা থিবোং থিবিংগী অমসুং থবোম্বীগী তিন, উনশাগী লায়না, অশোক অপনদা ফহনবা অমসুং নহা ওইহনবদা মতেং পাংই।

## হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :

- ১। চনম মরু অহুম খোক্লগা শঙ্কোমদা লোনলগা নুমিৎ খুদিংগী মদুগী মহী থক্লবদি বি পি রাংবগী (B.P. High ) অমসুং লোকী লায়না ব্রোনকাইটিস (Bronchieties) না মরম ওইনা থবাক্তা ফুনগৎপা খেবা অসিনচিংবা ফৈ।
- ২। নুংতিগী চনম মরু খবা চাং নাইনা চারবদি ঈদা চিনিগী চাং রাংবা,ক্লোরেসতোরেল (Cholestral)রাংবদা নুমিৎ খরনিগী মনংদা কান্নবা ফংগনি।
- ৩। চাবা থকপা তুমদ্রবা মতমদা অমদি গোং মতি লাংনা হান্না মতমদা চনম মরু অহুমদগী তরুক ফংওবদা শুগাঠরগা খোঠাইগা লোয়ননা নোংমগী অমক নএগা অনীলক ফাওবা চাবদি অনাবশিং অদু কোক্কনি।
- ৪। থিবোং থিবিন্দা তিন লৈরবদি চনম মরু অহুম মরি ঈশিংদা নএগা শঙ্কোমদা অহিং চুপা তিংলগা মথংগী অযুক্তা থক্লবদি যান্না থুনা কান্নবা পীগনি।
- ৫। নাকোং চিকপদা চনম মরু যাইমবক চাওবা অমগা থাউ চমচ অনীগা নিংথিনা মুনহনলগা ইংলবা মতমদা চুমথোক্লগা নাকোংদা দ্রোপ অনিদং হান্নদা অদুমক কান্নবা ফংগনি।
- ৬। নিংথম চনবা, লোক চেনবা লায়নাদা চনম মরু অনী ঈশিংদা লোনথোক্লগা যাইঙং চামচ তঙখাই অমা যান্নরগা চারবদি লায়না অসিদা কান্নবা পী।



## শিং (Ginger)

শিংদা মখাগী পোৎশকশিং অসি যাওই। মদুদি ক্যালসিয়াম, ফোরস্ফরাস, আইরন, অমসুং ভিটামিন সি অসিনচিংবা। শিং অসি ঐথোয়না মনা মশিং ওইনা অমসুং মরু মরাং ওইনা শীজিনৈ। শিং অসি ঐথোয়না হিংনা অমসুং কংনা অনীমক্তা শীজিন্নবা য়াই। শিং অসি মহাকী চাবদা মযাক লৈজরিবা মহাও মনম অমদি মঙোন্দা যাওরিবা হিদাক ওইবা ঞ্গ যাওবগীদমক্তা য়ান্না ফজনা খঙনৈ।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। শিং অসি বেদগী মতমদগী হৌনা হিদাক ওইনা অনাবা কয়া মরুমদা শীজিন্নরকই। গ্রীকী মাইবশিংনা মসি তাং তাং চিক্কা চাওথোকপা (Gout), পংথবা শিথবগী লায়নাদা শীজিনৈ। ভারতদদি মরু মরাং ওইনা অমসুং নিংথম চনবা, লোক থুংবা, চাবা তুমদবা অসিনচিংবগী লায়নাদা শীজিনৈ।
- ২। চাবা তুমদবা, পুক থিনবা, নুংশিং কাবা, ওনিংবা, পুজ্জা থুক থুক লাওবা অসিনচিংবদা শিং মচেং খরা শায়রগা চাক চারবা মতুংদা শীজিন্নবদা থোইদোক হেন্দোক্কা কান্নবা পী। শিং মহী অমসুং খোইহি চামচ অমমমগা য়ানশিন্দুনা নোংমদা মরিরক থক্কাবদি লোক খুবা লায়নাদা থোইদোক্কা কান্নবা পী নিংথম চনবগী লায়নাদদি মসি পানা পানা শোয়রগা ঈশিং গ্লাস অমগা য়ানশিন্দুনা ফুৎকদবনি নোংমদা অহুম মরিরক থকপা য়াই।

- ৩। শিংগী চাদা তুলশি মনা যাওনা লোনলগা থক্লবসু অনাবা মখলশিং অসিদা থোইদোক্লা কান্নবা পী। শিং মহীগা মেথি মরুগা মতম খরা ফুৎলবা মতুংদা চুমথোকলগা থোইহী খরা হাপচিনলগা থক্লবদি লাইহৌ, ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza) গী লায়নাদা থোইদোক্লা কান্নবা পী। ব্রোনকাইটিস, হারা, লোক রাস্তা রাস্তা খুবা অসিনচিবদসু মসিনা কান্নবা পী।
- ৪। শিং অসি অনাবা শিখহনবা (pain killer) ওমহনবগী শক্তিসু যাওই। শিং মহিগা ঈশিংগা তিল্লবগা লাইবক্তা তৈরবদি কোক চিকপা ফৈ। মসি যা নাবগী লায়নাদসু ফৈ। নাকোং চকপগী লায়নাদসু দ্রোপ খরা হাপ্পা যাই।
- ৫। শিংগী মহী চামচ তজ্জাই অমা (half boiled) মুনফাত্তন য়েন মরুমগা থোইহিগা পুন্না চারবদি হকচাংগী ফস্বী ফৈ হায়নৈ।
- ৬। শিং অসি থাগী খোঙচৎ কায়বদসু শীজিল্লবা যাই। ঈশিং গ্লাস অমদা শিং মচেৎ খরা লোনলো মদু চুমথোক্লগা চিনি খবা হাপচিনলো, মদু নোংমদা অহম মরিরক থকপা যাই। মসিনা অমুক ওনলিহৈদা থকপদা ইশাদা ওনিংবা ফহল্লি। নাপু কাবা (Jaudice) লায়না কোকহনলি, চাবা থকপা তুমহল্লি, অমাংবা যৈখৎপা, খোং মহী লাংনা হান্সা, থবান্ডা শাবা অসিনচিংবগী লায়নাদা কান্নবা পী।
- ৭। শিং অকংবা অদু শঙ্গোমদা তিংলগা তাং তাং চিকলকপা মতমদা মফম অদুদা থোল্লগা নুংশা যাইরবদি অনাবা অদু ফহল্লি।

- ৮। য়া নাবা, য়ারি য়াখোং শাবদা থুম খরগা থোল্লবদি কান্নৈ।
- ৯। পোন্না তংবগী অনাবদা শিং মকুপকা, য়াইঙংগা তকখাইরগা থোল্লবদি অপোন্না ফৈ। য়াইদা তৈরগা উরিং থুংবা ফৈ। কুচু কুমেং শেংদবসু খোইহিগা শিংচিংতা শিংলগা তিংলগা অয়ুক খুদিংগী চামচ অমমম চারবদি কান্নবা ফংগনি।



## হরাইথরাক (Pea)

হরাইথরাক্তা ভিটামিন এ, বি, সি অমসুং ফাইবর য়াওই, অদুবু ফেটতি য়াওদে। চিঞ্জাক অসি কেন্সর ঙাকথোকপা ওন্না মখল অমনি। মসিনা ঈদা চিনি য়াওবা চাংদা থম্বদা মতেং ওই। বি. পি. ব্রাংবা ( High Blood Pressure ) নেমথহনবদা মতেং ওই। অশংবা হরাইথরাক অসি শিজিল্লবদা হকচাংদা শোনবা, ঈ ব্রাংপনচিংবদা য়াল্লা মতেং ওই। চিঞ্জাক অসি লাইরবশিংগী য়েরুম হায়না খঙনৈ। হকচাংদা চাফংপগী নাবদা পোখাহল্লি অমসু চাকখাউদা অশিনবা কাবা লৈবদা মাঙহল্লি।

**হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :**

- ১। হরাইথরাক চাবা হায়বা অসি ঈ ফগংহনবদা কান্নবা পী। হরাইথরাকী প্রোটিননদি ঈ কুংশিনহন্দে।



- ২। লাইজাও থোকখিবদগী মাইদা দাকফম লৈবা অদু হরাইথরাক অকংবগী অফুৎপা মহী অদুনা মাই তারবদি দাক অদু কোকহনবদা মতেং ওই।
- ৩। মশা শোনবা অমসুং ভিটামিন ব্রাৎপা মীওইদা হরাইথরাক অনৌবা পীজবদা কান্নবা পী।
- ৪। হরাইথরাক মনাগী মহীগা থুমগা পুন্না চামিন্নরবদি মদু হু ওনগনি হায়না Dr. S.C. Sinha না হায়রম্মী।



## ভেলন্দ্রি (Lady Finger)

ভেলন্দ্রিদা সোদিয়ম য়াল্লা মরাং কায়না যাওই। মসিদা অনাংবা শরুক যাওই মরম অদুনা হকচাংগী ফম্মী মপাংঙ্গল কংখংহনবা পোৎশক্লি।

*হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :*

- ১। ঈশিং পুকচং কী লায়না (diabetics) কী ভেলন্দ্রি চাং নাইনা শীজিন্নরগা ঈদা চিনিগী শরুক হুহনবা ওম্মী।
- ২। অহীংবা ভেলন্দ্রি অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা থা অমা চুপ্পা নুংতিগী থকপা ওল্লবদি ঈদা যাওবা (cholesterol) অমসুং চিনিগী চাং হেনগৎপা হুহনবা ওম্মী।
- ৩। ভেলন্দ্রি শুগাইরগা মৈ চাকপা মফমদা থোল্লবদি মৈ পোকপগী মৈশা হুহল্লি অমদি থুনা তাইশিনহল্লি।



## ফদিগোম (Coriander)

ফদিগোম অসি হকচাংদা য়া়্লা ফবা অমসুং মনম নুংশিবা পীবা, হিদাক ওইনা শীজিন্নবা পোংশক অমনি। ফদিগোম মনা অসি চিঞ্জাক্তা মশক ফজহ্নবতা নত্তনা চাকখাউগী অশিনবা কাবসু মাঙহ্লি। ফদিগোম মনা অসি য়া়্লা পায়্লা শীজিন্নবা চতনি শেম্বদা শীজিন্নবা পোং অমা ওই। মসি অরান্না ফাওহ্নবদা মতেং ওই।

*হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :*

- ১। হকচাংদা থুক থুক লাওবা, ওনিংবা ফাওবা ইতোনগী লায়না, হেপাটাইটিস, চাবা থকপা তুমদবা লায়নাশিং অসিদা ফদিগোম মনাগী মহী চামচ অমদগী অনী ফাওবগা মাখল চিংখ্রগা লেমহৌবা শঙ্কেম (butter milk) গ্লাস অমগা নোংমগী অনীরক থকপা অঙকপা ফংনা কান্নবা ফংগনি।
- ২। নাতোন নাহি তাবা মতমদা ফদিগোম্ মনাগী মহী অসি দ্রোপ খরা নাতোন্দা হাপুনা হিদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নবা পী।
- ৩। তুখোংদা অমুবা কাবা অমদি উরিংদা ফদিগোম মহীগা য়াইঙং মকুপ চামচ অমা য়ানশিন্নরগা তুল্লমদাইদা মাইদা তৈরবদি মদুনা কান্নবা পী।
- ৪। উনশাদা অঙাংবা পকপদা ফদিগোম মনা শুগাইরগা থোল্লবদি থুনা ফহ্নলি।



## শলগোম (Turnip)

শলগোম অসিদি ভিটামিন এ, বি, অমসুং সিগী চাং ব্রাংনা যাওই। মসি মিহ্ন কনা চোংবা, হকচাং শোহ্নহনবা, তাং নাবা, ঙৌদোং, চাবা থক্লীংবা ফাওদবা অমসুং চাবা তুমদবা অসিনচিংবদা কান্নবা পী। শলগোমগী মনা অসি অতৈ মনা মশিংগী মনাদগী কোলসিয়ম যাওবা হেনলি। মসি হৌগৎলক্লিবা অঙাংশিংগীদমক্তা য়ান্না ফবা চিঞ্জাক্লি।

শলগোমগী মহীনা কোমলা মহী অমদি খামেন অশিনবা মহীদগী ভিটামিন সিগী শরুক অনী থোকপা হেন্না যাওই। শলগোম অসি ঐথোয়গী হকচাংদগী ইউরিক এশিড (Uric acid) লৌথোকপা মতেঙ ওই অমদি মশা নোইবা অমদি তাং তাং চিকপগী লায়না অনাবশিংগীদমক্তা য়ান্না কান্নৈ। মসি সলফর য়ান্না যাওবা মরন্না করিগুম্বদা নুংশিং চেনগনলি। মসি তগৎ তগৎ তেকলিঙৈ অমদি নৌরিঙৈ সলাদকী ময়ান অমা ওইনা শীজিন্নবা য়াই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। শলগোম অসি তোলাহাও অমদি ঙৌদোঙ লৈবা মীগীদমক্তা য়ান্না কান্নৈ।
- ২। শলগোম মহীগা কোবী নত্রগা গাজর মহীগা য়ানশিন্নরগা নুংতিগী থক্লবদি হকচাংদা লৈরন্না তোলাহাও হহ্নহল্লি অমদি হারা (Asthma), ব্রোনকাইটিশ (Bronchitis) না নাবশিংগীদমক্তা কান্নৈ। মদি খনাও নুংইতবদসু নুংঙাইবা পী।

- ৩। শলগোম শিৎলগা থবাক মথক্তা থোল্লবদি থবাক্কী নুংঙাইতবদা পোখাহনবা ঙমগনি ।
- ৪। শলগোম মনাদা ক্যেলসিয়ম অসি অতৈ মনা মশিংদগী হেন্না যাওবা মরম্মা মসিনা ঐখোয়গী হকচাংদা ক্যেলসিয়ম অরাং অপা মেহ্নোক মেনশিন ঙম্মী। মরম্ম অদুনা শলগোম মনা অসি ক্যেলসিয়ম রাংপা লায়নাশিংদা মাই পাক্লা শীজিন্নরি ।
- ৫। করিগুম্বা লু তোংদা চাওথোক্তুনা চিকপা (Arthitias) না নারবদি শলগোম অসি শীজিন্নবা খাইদগী কান্নবা পোং অমনি মরম্মদি মসিনা ভিটামিন সি য়াম্মা রাংনা যাওই।
- ৬। শলগোম্মা ইউরিক এসিড (Uric acid) ফজনা পুথোকপা ঙম্মী মসিদা নত্তনা এসিড (acid) না শেন্সা নুং ফাওবা তাহনবা ঙম্মী।
- ৭। শলগোম অসি ফৎলগা চয়েন অমগী মনুংদা অমুক থকপা ঙল্লবদি ঈদা কোলেস্ট্রোল (Cholestrol) যাওবা হুহুহল্লি।
- ৮। খোং হান্না যাদবা অসি শলগোমগা, চম্প্রা মহীগা থুমগা লোয়ননা নুংতিগী চারবদি মসি ঙাকথোকপা ঙম্মী।



# মাইরেল (Pumpkin)

মাইরেলদা সোডিয়ম অমদি পোটাশিয়ম য়াৱা মরাং কায়না যাওই। ভিটামিন বি অমসুং সি নিংথিজনৱা যাওই।

নুংশাগী মৈশানা ওইহনবা লায়না (sunstroke) হকচাংদা অশিনবগী শরুক হেনবা (acidity, liver) গী অনাবশিং অসিনচিংগী অসিদা মাইরেল য়াৱা কান্নরবা হিদাক অমনি। মাইরেল মহী মাইদা তৈবদি নুংশানা কাথেকপা, মাই অমুবা কাবা ফহনগনি। অমসুং মাইথোংগী উনশাসু নৌথোকহনগনি।

মাইরেলদা কোলসিয়ম, জিঙ্ক (Zinc) অমসুং ভিটামিন বি মরাং কায়না যাওই। মাইরেল মরুগী থাউ অমসুং মারিন মরুদা প্রোষ্টেৎ গ্লান্দা (prostate gland) গী লায়নাদা য়াৱা কান্নে।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খৱা :**

- ১। মাইরেল মরুগা তিলহৌগা শুগাইরগা মদুদা নুংহুৱাইগী শঙ্কোম অমদি খোইহি খজিক্তং য়ানশিন্নরগা নুংতিগী চয়োল অমা চারবদি পুকলিন্দা লৈবা তিন মাংহনবদা মতেং ওই।
- ২। মাইরেল অহিংবগী মহী চাং নাইনা থল্লবদি কিদনিদা নুং লৈবা ফহনবদা মতেং ওই।
- ৩। মাইরেল অথোংবা নুংতিগী ঐখোয়না চারিবা চিঞ্জাক্তা যাওহনবা ওল্লবদি কেসরদগী ঙাকথোকপা ওম্মী।
- ৪। খোইরাই হৌবগী কোক চিকপদা মাইরেল শুগাইরগা থোল্লবদি চিকপা ফবা ওম্মী।

- ৫। মাইরেলগা শঙ্কোমগা থোংলগা চারবদি মিৎ ফগৎলি।
- ৬। করিগুম্বা ব্রাচেৎ মশিংগুম্বা হকচাং মনুংদা চংত্রবা নত্রগা  
খোং য়ুবা মতমদা চংত্রিবা পোৎ অদু থিবা খঙদ্রবদি মাইরেল  
অঙানবা থোল্লবদি পোৎ অদু পুথোকরকপা ওম্মী।

মতৌ অসুম্মা মাইরেলনা ঐখোয় মীওইবদা কান্নরবা মখল মখা  
কয়া অয়ান্দা পীরিবা মরম অসিনা মাইবা পুম্মমকী লেন ওই হায়দুনা  
মসিবু মাইরেল হায়বা কৌরিবনি হায়নৈ।



## চানা চিন্দুস্বী (Bengal Gram)

চানা চিন্দুস্বীদা কারবোহাইড্রেট, ফোस्ফরস, আইরন অমদি  
ভিটামিন অসিনচিংবশিং যাওই। চানা লস্বী কয়ামরু থোকনা শীজিন্নবা  
য়াই। শাক ওইনা শীজিন্নবা, হরাই ওইনা থোংবদা কাংঙৌ ওইনা, যাম  
ওইনা শীজিন্নবা যাই। হরাইশিংগী মনুংদা মসি য়ান্না কান্নবা হরাইমখল  
অমনি।

চাবা তুমদবা ফহনবা, অমাংবা য়ৈখৎপা ঙাকথোকপা, ঈ  
থাংদবা থাংহনবা, ঈশিং পুকচৎপা (diabetes) ঙাকথোকপা, হকচাং  
অশিনবা (acid) লৈবা হন্ত্হনবা শম ফহনবা অসিনচিংবা মখল মখা  
কয়াদা হকচাং ফহনবা পোৎশক অমনি। চানা নৌরিঙৈদা শীজিন্নবা  
য়াই। লীরকপা মতমদসু ঈশিংদা তিংথোক্লগা হিরম কয়ামরুমদা শীজিন্নবা  
য়াই।

### হিদাক ওইনা শীজিনবগী মরমদা খরা :

- ১। অহিং তিংথোক্লবা চানা অদু অযুক্তা খোইহি খরগা চারবসু হকচাং তেকখংকনি।
- ২। চানা অসি ঈশিং পুকচৎ (diabets) কীদমক্তা খোইদোক হেনদোক্লো কান্নরবা পোৎশকনি। চানা অপোকপা চারবদি অথুন্সগী চাং ব্রাংখৎপা হ্ফহনলি।
- ৩। চানাগী মনা অসি আইরল য়াম্মা য়াওবা পোৎশকনি। চানা মনা মহী চামচ অমগা খোইহিগা লোয়ননা থক্লবদি ঈ ব্রাংপগী লায়না ফহনলি।
- ৪। চানা অঙৌবা চারবদি ঐখোয়না চারিবা অহেনবা থাউরেক মাঙহনবা ওম্মী অমদি অশিনবগী শরুক মাঙহলি।
- ৫। অপোকপা নত্রগা মতোন থোকপা চানা চারবদি হকচাং ফহনলি অমসুং ইন্দ্রি ময়োল চোংহনলি।



## নোংমাংখা (Adhapoda Vasica)

নোংমাংখা অসি মণিপূরদা উসোব খুদিংদা শুক্তানি ওইনা য়াম্মা তোয়না শীজিনবা অখাবা চিঞ্জাক মখল অমনি।

### হিদাক ওইনা শীজিনবদা খরা -

- ১। থবাক্কী লায়না ব্রোনকাইটিস (Bronchaties) হারা অসিনচিংবদা নোংমাংখাগী মনা অসি ফুংলগা গ্লাস তংখাই

অমমুক থকপা অমদি মনিল অদু নাতোন্দা স্বর হোঞ্জিনলুবা  
মরম কয়া থোক্কা শীজিনবা য়াই।

- ২। নোংমাংখাগী মরু, মনা, মপাল মখল পুম্মক চিকপা খোংপগী  
লায়না, লাইহৌ, লোক খুবা, উনশাদা ফুরি থুংবা অসিনচিংবা  
লায়না কয়া মরুমদা শীজিন্নে। মহৌশাদগী হৌনা মৈতৈ  
লৈবাক্তদি মাইবশিংনা ইতোন ফাইবা লোক থুংবা অসিনচিংবা  
অসিগী য়াম্মা মরু ওইবা হিদাক অমা ওইনা শীজিন্নরকই।



## নুংশিহিদাক (Mint)

নুংশিহিদাক অসিদা মিঠানোল অমসুং থাউ (pepper mint oil) পুন্না য়াওই। নুংশিহিদাক অসি নুংশিং কাবা ফহনবা, চাবা থকপা তুমহনবা পোং অমন। মসি চতনি ওইনা শীজিন্নবা চিঞ্জাক মখল অমনি।

*হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :*

- ১। মসিদা কোক চিকপা, শাবগী অমসুং নাবগী লায়নাদা অমদি  
লোক খুবদা দ্রোপ ওইনা শীজিন্নরগা কান্নবা ফংবা হিদাক  
মখল অমনি।
- ২। মসি ওনিংবা খোং মহি লাংনা হান্সা অসিনচিংগীসু ফরবা  
হিদাক মখল অমনি।



- ৩। মসিগী মনা অসি শুগাইরগা লাইবজা থেল্লবদি কোক চিকপা  
অমদি কোক নাবা ফহনবা ওম্মী।
- ৪। মসিগী পান্নী অসি কংহল্লগা কুপ্পা শুগাইরগা থুম খরা হাপ্পগা  
য়াথিন হিদাক ওইবা য়াই। মসি চিন য়াগী কান্নরবা হিদাক  
অমনি।
- ৫। নুংশিহিদাক, চম্প্রা মহী অমসুং খোইহি য়ান্নরগা নোংমগী  
অল্লুক চাকচা মমাওদা চামচ অনীগী চাং থল্লবদি চাবা তুম্ব  
বগী অথোইবা অফবা হিদাক অমা ওই।
- ৬। নুংশিহিদাক শুগাইরগা চম্প্রা মহীগা য়ানশিন্নরগা উনশাদা  
তৈরবদি উরিং অমসুং মাইগী তুখোংদা অমুবা দাক ফহল্লি।
- ৭। নুংশিহিদাক মহী অসি নাকোং অমসুং নাতোন চিকপগী লৈনাদা  
মহী অস হাপ্পা য়ান্না কান্নৈ।



## অৰাথবী (Papaya)

অৰাথবীদা ভিটামিন এ, বি, অমসুং সি য়াওই। মসি য়ান্না ফবা হকচাংগী অফবা পোং অমনি। মসি চাবা থকপা তুমহল্লি অমসুং নৌথোকহল্লি। হকচাং মনুংদা অমাং অশোয় পলহন্দে। অমুনবা অৰাথবীদি চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা য়ান্না কান্নবা পী। অৰাথবী অসি চাং নাইনা চারবদি চাকখাউগী লায়না অয়ান্না কোকই। চাকখাউগী লায়নাগীদমক্তা মুন্দবা অৰাথবী শীজিল্লবা য়াই। নাপু কাবগী লায়না (Jaundice), চাকখাউদা অশিনবা কাবা অমসুং ফিৰাকী লায়নাদা হায়নিংঙাই লৈতনা কান্নবা চিঞ্জাকনি। অমাংবা য়ৈখংপা মীওইশিং অমসুং অৰিবা খোংমহি লাংনা হান্না মীওইশিংগীদমক্তা অৰাথবী কান্নরবা চিঞ্জাক অমনি।

**হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা -**

- ১। অৰাথবী মহী অসি হকচাংদা ফুরি ফুৰাং, উরিং অসিনচিংবা থুংবদা তৈবা ফৈ।
- ২। ঈ থাংদবা অমাংবা য়ৈখংপা, মিৎকী লায়নাশিং অমসুং থিবোং থিৰিন্দা তিন লৈবদা অৰাথবী চারগা ফহনবা ওম্মী।
- ৩। ফিৰাক অমসুং পৈগী পোম্বা, শাবা অমসুং নাবগী লায়নাদা অৰাথবী তোয়না চারগা ফৈ। মদুদা খোইহি চামচ অমগা লোয়ননা চাও।
- ৪। অৰাথবী অমুনবগী মচেং অমগা লৌরগা অহিং চুপ্পা তৈবা নত্রগা থোম্ববদি মাইদা শিথবা অমদি মুবা ফহনলি।



# কিহোম (Pineapple)

কিহোমদা ভিটামিন, সি, আইরন অমসুং অতৈ মিনরেলশিং যাওই, হকচাংদগী অমোং অকাই শেংদোকপদা য়া়্মা মতেং ওই। মসি অমাংবা য়ৈকখংপা অমদি চাবা তুমদবগী লায়নাদা কান্নৈ। কিহোম অসি প্রোটিন তুমহনবদা য়া়্মা মতেং ওই। মসিনা হকচাং ফহল্লি অমদি নৌথোকহল্লি। মুন্দবা অমদি অশিনবা মখলগী কিহোমদি মিরোনবী নুপীদা পীজরোইদবনি মরমদি মসিনা অঙাং কায়বা য়াই। অমুনবা কিহোমগী মহীনা চাকথাওদা নুংঙাইতবা অমদি নাপু কাবগী লায়নাদা মতেং য়া়্মা ওই। ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবা মরম্মা কিহোম হায়বা উইহে অসি হকচাংসু মশা ফনা থল্লবগীদমক্তা য়া়্মা কান্নবা পোৎশক অমনি হায়না লৌই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। থিবোং থিরিন্দা তিন লৈবদসু ফহনলি।
- ২। কিহোম মহী অসি থুম, মোরোক, খরা য়াওরগা চামিন্নবদি চাবা থকপা তুম্বা ওমহল্লি।
- ৩। কিদনিদা নুং লৈবদি অয়ুক খুদিংগী থা অমা চুপ্পা কিহোম মহী শুম্মগা থল্লবদি কান্নবা ফংগনি।



## কফোই (Pomegranate)

কফোইদগী শক্তি মরাং কায়না ফংবা ঙুমই। মসিনা গ্রাম ১০০দা কেলোরি (calorie 90) পীবা ঙুমই। অহল ওইরবা মীশিংগীদমক্তা কিদনি অমসুং ব্লদর (Bladder) গী লায়নাদা অঙকপা ফংনা কান্নরবা অফবা পোং অমা ওই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। অমুনবা কফোইদি দাইফতকী লাইহৌ, অশিনবা কাবা অমসুং হারা অসিনচিংবগী লাইহৌদা য়াম্মা কান্নৈ।
- ৩। বি. পি.ঈগী ঈচেল ব্রাংবগী লায়না হুহুহবদসু কফোই মহী য়াম্মা কান্নৈ।
- ৩। নিংশিংবগী শক্তি ব্রাংলবা মীওইশিংগীদগমক্তা মমাংউদগী হৌনা কফোই অমুনবগী মহী অসি শীজিন্নরকই।
- ৪। হারা অমসুং লোকখুবগী লায়নাদা কফোই মহীগা শিংগা অমসুং খোইহিগা অহুম অসি চাং মান্ননা য়ানশিন্নরগা চামচ অমগী চাংদা নোংমগী অনীরক থক্লবদি অনাবা অসিদা কানবা ফংই।



## কমলা (Orange)

কমলাদা ভিটামিন সি অমসুং এ মরাং কায়না যাওই। অমুনবা কমলা মহী থল্লবদি লোক থুংবা, লোক খুবা, লাইহৌ, হকচাং পংথবা, উবগী শক্তি ব্রাংপা, ঈ থাংদবা মাংবা য়ৈখংপা, কোক চিকপদা, কান্নবা পী। মসিনা ওনিংবদা মাগী মহী থল্লবদি খুদত্তা ফহল্লি। মসি বি. পি লো ওইবশিংগীদমত্তা চিঞ্জাক্কী অরাংপা মেনখংপদা মতেং ওই। অমুনবা কমলাদা অথুস্বীগী শরুক ১০% যাওই। হায়দিবা অসি হকচাংদা য়ান্না লায়না তুস্বা ওস্মী।

### হিদাক ওইনা শীজিবগী মরমদা খরা :

- ১। মখল খুদিংগী লাইহৌদা চাবা থকপা তুমদবদা কমলা মহী থোইদোক হেন্দোক্কা কান্নবা পোৎশক অমনি। করি অমুক হায়গনি, টাইফত টি, বি অমসুং ফুরিগী লাইহৌ ফাওবদসু ফিদমনিংঙাই ওইবা মহী লাংবা চিঞ্জাক অমা ওই। মসিনা হকচাংগী জিবনী শক্তি পী, ঈশিং নিংথিনা পৌহল্লি, অমসুং হকচাংদা অনাবা ঙাকথোকপাগী শক্তি হেনগংহল্লি অমসুং থুনা ফগংহনবদসু মতেং ওই।
- ২। চাবা থকপা তুমদবগী অরিবা অনাবদা মসি অফবা হিদাক অমনি। কমলানা তুমহনবগী যন্ত পুম্মক মপাঙ্গল কনখংহল্লি অমসুং হকচাং পুম্মক শিনবা থুংনা কান্নবা মচিশিং অদু যৌহল্লি। অমসুং অবাস্বা ফাওহল্লি।

- ৩। তুল্লমদাইগী মতমদা কমলা অমা নত্রগা অনী চারগা তুমখিবা  
অদুগা অয়ুকী মতমদসু চারবদি হকচাং মনুংদা অমাংবা পনবা,  
ওমদে অমদি হকচাং শেংনা মাংথোকহনলি।
- ৪। ক্যেলসিয়ম অমসুং ভিটামিন সি মরাং কায়না য়াওবা মরম্মা  
শুর অমসুং য়াগী লায়নাদা কান্নবা পী য়ারি য়াখোংদা ঙৈ থোকপা  
অমসুং য়াগী লায়নাদা কান্নবা পী কমলা চাং নাইনা থরুবদি লু  
তোং চিকপগী লায়না (Arthitics) তগী ঙাকথোকপা ওম্মী।
- ৫। কমলা মহীগা খোইহীগা য়ানশিন্নরগা থরুবদি থম্মোয়গীদমত্তা  
য়াল্লা কান্নৈ।
- ৬। কমলা মহীদা থুম খজিক্তং অমদি খোইহী খরগা লোয়ননা  
পীথরুবদি হারা, লাইহৌ, ব্রোনকাইটিস অমদি লোক খুবগী  
লায়নাদা মসিনা কান্নবা পী অমসুং লাইনা লোক পুথোকরকই।
- ৭। কমলা মকুগী মহী অসি মাইদা তৈরবদি মাইদা উরিং থুংবা  
অমদি চেকখাইবা ফৈ। কমলা মকু অসি ঙৈশিংদা নিংথিনা  
শুগাইরগা তৈগদবনি।



# হৈক্ৰু (Gooseberry)

হৈক্ৰু অসিদা ভিটামিন সি য়ান্না মবাং কাযনা ফংই হাযনা খঙনৈ। হৈক্ৰু হাযবা হৈ অসি ভিটামিন সি স্বাইদগী হৈল্লা য়ান্না যাওবগীদমত্তা শিংথানৈ। কমলা ২০দা যাওবা ভিটামিন সিগা হৈক্ৰু অমদা যাওবা ভিটামিন সিগা মাল্লৈ হায়নৈ। মমাংগৈদগী হৌনা বেদগী মতমদগী হৌনা হৈক্ৰুদগী মখল মখা কয়গী হিদাক শেশ্বা অসি চৎনবকই অমসুং হৈক্ৰু অসি য়ান্না মগুণ লৈবা হিদাকী চিঞ্জাকনি হাযনা খঙনবকই।

*হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :*

- ১। হৈক্ৰু অসি মীওই কয়ামকমগা মফমদা য়ান্না হাওববা মিৎ না শিংবা হকচাং তেকখৎনবা উহৈ অমা ওইনা শীজিল্লৈ।
- ২। ঈ হাথবগী লায়না, খোং হামথবা, ইতোন ফাইবগী লায়নাদা হৈক্ৰু অকংবা অসি কান্নববা হিদাকনি।
- ৩। আইবনগী -ধাতুগা পুনলগা হৈক্ৰু অসি, ঈ ব্রাংপগী লায়না (anemia), নাপুকাবা (jaundice) অমসুং চাবা তুমদবগী হিদাক ওইনা শীজিল্লৈ। ইতোন ফাইবগী লায়নাদা হৈক্ৰু মই অমসু চম্প্রা মই অনী পুনশিলগা শেশ্বা মই থক্লবদি ইতোন ফাইবগী লায়নাদা লেপহল্লি।
- ৪। কোক চিকপা, কোক লুশ্বা মতমদা হৈক্ৰু অতেকপা অসি তকখাইবগা অনাবা মফম অদুদা থোম্ববদি কান্নবা পী।
- ৫। উনশাগী লায়নাদা হৈক্ৰু অসি কুপ্পা শুগাইবগা হকচাং শাপোনগী মত্তা ওইনা শীজিল্লবা যাই। কোকী লায়নাদসু শাপোন ওইনা শীজিল্লবা যাই

- ৬। হৈক্রুদগী শেন্সা থাউনা শম ফৈ হায়না শীজিনৈ।
- ৭। পেরুক অতেকপগী মহীগা হৈক্রু মহীগা পুন্না (200 ml) নোংমগী অনীরক থক্লবদি লোক কংখু ফহল্লি অমসুং লোক থোকহল্লি।

মথক্তা পীরিবশিং অসিনা লোইবা নত্তে। খোইহি নত্রগা থুম নত্রগা অনীমক নত্রগা অতৈ পোৎলমশিং চম্প্রা অসিনচিংবা য়ানশিন্নরগা মখল মথেলগী হিদাক শেম্মী।



## অঙ্গুর (Grapes)

অঙ্গুরদা ভিটামিন কয়ামরুম যাওই অদুবু অঙ্গুরগী মখল খেৎলবগী মতুং ইন্না মদুদা যাওবা ভিটামিনগী চাংসু খেৎলব লৈ। মুরৈনবা অমসুং অঙাংবা মচুগী অঙ্গুরদা অঙৌবা অঙ্গুরদগী ভিটামিন হেন্না যাওই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। অকংবা অমসুং অতেকপা অঙ্গুরগী মখল মথা কয়াগী অনাবা ফহননবগীদমত্তা শীজিনৈ। হকচাংদগী ফত্ত হৌদি অমাং অশোয় পুথোকখিনবগীদমত্তা। চাকথাওগী লায়নাশিং, ঈশিং পৌহনবগীদমত্তা অঙ্গুর শীজিনৈ।
- ২। অঙ্গুর শীজিন্নরগা হকচাংগী ঈ পী অমসুং ঈ শেংহল্লি।
- ৩। মসি হকচাং কংখৎহল্লবা পোৎ অমসু ওই।



- ৪। অঙ্গুরনা অমাংবা য়ৈখংপা ফহনলি।
- ৫। অকংবা অঙ্গুর অমুনবগা, কিশমীস, অসি তিংথোক্লগা নত্রগা তিংদনা করিগুম্বা খোইহি য়ান্নরগা হকচাং ফগংহন্নবগীদমত্তা শীজিন্নৈ।



## সেব (Apple)

সেব অসি অলকালি নিংখিজনা পীবা উইহে মখল অমনি। মসি হকচাং শেংদোকপদা য়ান্না মতেং ওইবা উইহে অমনি। হায়নবা লৈ নোংমগী সেব অমা চারবদি ডাক্তরগী দরকার ওইরোই। উইহে অসিদা আইরনগী শরুক য়ান্না যাওদ্রবসু অতৈ অতোপ্পা চিঞ্জাক্তগী আইরন লৌবা গুম্বগী শক্তি লৈ। সেবনা কমলাদগী ভিটামিন এ ৫০% হেন্না যাওই। মসি শীজিন্নরগা মিৎ ফহনলি অমদি নুংদাং মীৎ উদবগী লায়না ফহনলি। সেবতা ভিটামিন সি মরাং কায়না যাওই। হকচাং চাং কায়হ্ দনা থম্বা গুম্বী, শরু অমসুং য়াগী শরুক অসি ফজনা থম্বা গুম্বী। শিংলী ফগংহনবা ভিটামিন বিসু সেবতা যাওই।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

- ১। সেব অসিনা য়ারি য়াখোং ঙৈ থোকপা ফহনলি।
- ২। খোং মহী লাংনা হান্নগী লায়নাদা কান্নৈ।
- ৩। মসি থম্মোয়গী লায়নাসু ফহনলি।

- ৪। হকচাং লুস্বা, পুক্রীং নুংঙাইতবাসু হস্থহলি। মসি ঙৈ থাংদবগী লায়না কোকহনলি।



## চম্প্রা (Lemon)

চম্প্রা citric acid য়ায়া ব্রাংনা য়াওই অমসুং ভিটামিন সি সু য়াওই। মরম অদুনা মসিবু হিদাক ওইনা য়ায়া কান্নবা পোৎ ওইনা শীজিনৈ। মসিগী মহী লৌরগা কুইনা থম্বসু য়াই।

*হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :*

- ১। চম্প্রাদগী ফংবা ব্রাউথাংনবা হঙ্গাম মপাল মচুগী অথাবা থাউ অসি নুংশিং কাবগী নুংঙাইতবা চাকখাউ নাবা অমদ চানিং থক্লিংবা পোকহনবদা মতেৎ ওই।
- ২। ভিটামিন সি ব্রাংপগী লায়না নাবা মীওইশিংগীদমক্তা চম্প্রা অসি য়ায়া কান্নববা চিঞ্জাক অমনি।
- ৩। চম্প্রা অসি য়ারি য়াখোংগীদমক্তা য়ায়া ফবা চিঞ্জাক মখল অমনি। মসিনা য়া অসি কনখংহল্লি অসিদা নঙনা য়া তিন চাবা, চিকপা অসিনচিংবসু ঙাকথোকপা ওমই।
- ৪। মসি চরম ফুনবা, হাক্ৎচবা, নুংঙাইতবা ফহনল্লি।
- ৫। চম্প্রা মহী চামচ অমগা খোইহি চামচ অনীগা য়ান্নবগা মরক মরক্তা লেঙ্কবদি অনাবা অসি ফহনবা ওম্মী।
- ৬। কোক্তা শম কেনবগা লোয়ননা শমজাবীগী লায়নাদা চম্প্রা মকু তরুবদি শমজাবী ফৈ।

- ৭। চম্প্ৰা মহী অসি ঈ থোকপদা দ্ৰোপ খৰা থাদৰবদি ঈ থোকপা লেপকনি।
- ৮। নুংতিগী চম্প্ৰা মহী ঈশিংগা য়ান্নৰগা গ্লাস অমমম থক্লবদি নাপু কাবগী লায়না অমসুং হকচাং চাওখংপা কোকপা ঙমই।
- ৯। চাকখাও মথংগা ওনবদা ঈশিংগা চম্প্ৰা মহীগা য়ান্নৰগা গ্লাস অমা থুম খজিক্তংগা থক্লবদি থুনা নুংঙাইতবা ফৈ।
- ১০। চম্প্ৰা অসি লোক খুলাই মাংহনবা ঙম্বা উই অমনি। নোংমগী অনীৰক নত্ৰগা অল্লক লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং গ্লাস অমদা চম্প্ৰা মহী দা য়ানশিন্নৰগা খোইহি খৰগা থক্লবদি ফহনবা ঙম্বী।
- ১১। পৈ চাওথোকপা অসি চম্প্ৰা মহী থক্লগা কোকহনবা ঙম্বী। চম্প্ৰা মহীগা থুম খজিক্তংগা অয়ুক অমসু নুমিদাংবাইৰম মতম অনীমক্তা থক্লদবনি।
- ১২। কোলেষ্টোৰেল (Cholesterol) ব্ৰাংবা অনাবশিংগীদমক্তা চম্প্ৰা অফবা হিদাকনি অমসুং শিংলি (artery) শেংদোকই। বি.পি. ব্ৰাংবগী লায়নাগী হিদাক অমসুনি অমসুং থম্ম্যায় শোনবগী লায়নাদসু ফৈ। চম্প্ৰা মহী অদুদা খোইহি খৰা খৰা য়ানবা য়াই।
- ১৪। মসি থোং হাম্বা (cholera) গী দমক্তসু অফবা হিদাক অমা ওই। থোং হাম্বগী লায়না শন্দোকৰকপদা চম্প্ৰা নুংতিগী চিঞ্জাক্তা লোয়ননা চাগদবনি।
- ১৫। চম্প্ৰা মহীগা চিনিগা চাং মাননা য়ান্নৰগা উনশাদা তৈৰবদি উনশা অদু নৌথোকহনলি অমদি কুচু পাংহললি। মসিদা নত্তনা উৰিং অমসুং তেখোং মুবা ফহনলি।



## বোরোই (Jujube)

বোরোই অসি হিংনা চানবা উইহে অমনি। মসিদা ভিটামিন সি অমসুং চিনিগী শরুক যাওবা অমদি হায়নিংঙাই লৈতনা মিনরেল কয়া যাওবা উইহেনি।

**হিদাক ওইনা শীজিলবগী মরমদা খরা :**

- ১। অশংবা উইহে অসিনা অরান্না হেনগৎহল্লি, নপ-তিনগী শরুক থোকহল্লি।
- ২। অমুনবা উইহে অসি থুন্মী, শিনলি অমসুং মহাও লৈ, তুন্না রাই অদুগা য়ান্না চাশিনলবদি খোং হান্মী।
- ৩। উইহে অসি মরুওইনা চাবা তুমহনবদা মতেং পাংই।
- ৪। উইহে অসি লাইহৌদা কান্নৈ অশোকপা, চাফৎপগীদমক্তাসু কান্নৈ।
- ৫। অকংবা উইহে অসি হকচাংদা পাজ্জল পী অমসুং নপ তিনগা শরুক থোকহল্লি।
- ৬। মসিনা ঈ শেংদোকহল্লি অমদি চাবা তুন্সু ওমহল্লি।
- ৭। বোরোই মরুগী মনুংদা যাওবা অথোংপা শরুক অসিনা থন্মোয় অমসুং ব্রেন (brain) গীদা অফবা ওই।
- ৮। বোরোইগী মরুগী মনুংদা যাওবা অথোংপা শরুক অদুনা চিকপা খোৎপগী লায়নাদা হিদাক ওইনা শিজিল্লৈ।

- ৯। বোরোইগী মরু মনুংদা যাওবা মতোং অসি চারগা ওনিংবা  
অমসুং ওবা ফহনলি।
- ১০। মিরোনবা নুপীগী পুক নাবদসু ফহনলি।
- ১১। মরু অসি খোং মহি লাংনা হান্সগী লায়েংবসু কান্নৈ।



## লফোই (Banana)

লফোইদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল মখল মখা কয়া যাওরি  
অমসুং ফাইবরসু যাওরি। নিংথিনা মুনলবা লফোইদি খোঙ হান্সা  
নুংঙাইহল্লি। অশংবা লফোইদা অমাংবা য়েখৎনবা য়াই, অশংবা  
লফুথবোগী কান্নবা কয়াসু মখল মখা কয়া লৈখরে। পোটাশিয়ম  
নিংথিজনা যাওবনা মশল সিষ্টেম শাগৎপদা য়াম্মা কান্নহল্লি। লফোই  
অসিদা ভিটামিন বি নিংথিজনা য়াওই লোয়ননা ক্যালসিয়ম  
(calcium) অমসুং ফোসফরসু (phosphorus) য়াওই। মমাগী  
খোম্মাং নিংথিজনা থকপা ফংদবা অঙাংদা লফোই অমুনবা অমসুং  
শম্বেমগা (milk) নিংথিজনা মহুং শিনবা য়াই। চাউজন থিবা  
অঙাংগীদমক্তসু ইর্নজি য়াম্মা য়াওবা মরম্মা লফোই অসি হিদাক ওইনা  
শিজিল্লবা য়াই। লফোই অসি কনা কনাগুন্সনা চারুবদা অমাংবা য়ৈখৎলি  
হায় অদুবু নিংথিজনা মুনলবা লফোইদি অমাংবা য়ৈখৎপা, খোংমহী  
লাংনা হান্সা অমসুং ইতোন ফাইবসু লফোই চারগা লায়েংবা য়াই।

### হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :

- ১। লফোই অমুনবা খরগা অমসুং থুমগা পুন্না তোৎলগা চারবদি খোং মহী লাংনা হান্সা অমসুং ইতোন ফাইবা ফৈ।
- ২। অমাংবা যৈখৎপা, হকচাং শোম্বা অমসুং থিবোং থিরিন চাওথৎপা লায়নাদা চাং নাইনা লফোই চারবদি অনাবা ফহনবা ঙ্মী।
- ৩। চাবা থকপা তুমদবগী লায়নাদা লফোই অমুনবা অমগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা ফমুং চংলমদাইদা তুল্লমদাইদা চাং নাইনা লফোই চারবদি অনাবা ফহনবা ঙ্মী।
- ৪। নুংশংদা লফোই অমুনবা অমা তকখাইরগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা লোয়ননা নোংমদা অমুরক নত্রগা অনীরক চারবদি নুংশং ফবা ঙ্মী।
- ৫। লোক খুবগী লায়নাদা গুণ মরু খরা মকুপ তানা তকখাইরগা লফোই অমুনবা অমগা লোয়ননা তকখাইরগা নোংমগী অমুরক নত্রগা অনীরক চারবদি লোক খুবা ফৈ।
- ৬। টি বি লায়নাদা লফোই অমুনবা অমগা শঙ্গোম অফমবা গ্লাস তজ্জাই অমগা তিল্লরগা নোংমগী অনীরক থল্লবদি অনাবা থুনা ফবা ঙ্মী।
- ৭। নাপু থাংবা অমসুং টাইফোট (typhoid) কী লায়নাদা নুমিং খরা লফোই অমুনবা অমগা খোইহি চামচ অমগা পুন্না নোংমদা অনিরক চারবদি লায়না অসি কোকহনবদা অচৌবা মতেং ওই।

- ৮। লফেই অশংবা অমদি লফু থরো অসি ঈশিং পুকচংকী লায়না  
গীদমক্তা কান্নরবা হিদাক ওইনা লৌই। মসিদা নত্তনা  
লফুথরোদা মশিং য়াম্মা য়াওই মদুনা খোং হাম্বা নুংঙাইহনলি।
- ৯। ডাক্তর মখল খরনা লফেই অমুনবা অসি চিনিগী শরুক যাওই  
খনবদগী ঈশিং পুকচংকী লায়নাদা শীজিন্নবা থিংই। অদুবু  
চিঞ্জাকী মরমদা নৈনবা মীওইশিংনদি লায়না অসি নাবা অমদি  
অতৈ লায়নাসিং তাং তাং চিকপা টেন্সন রাংবা অমসুং থম্মোয়গী  
লায়নাশিংদা লফেই অসি কান্নরবা হিদাক ওইনা লৌই।
- ১০। অশিনবা কাবগী লায়নাদা অমুনবা লফেই কান্নরবা হিদাকনি।
- ১১। লফেই মকু অসি মৈ থারগা অশোকপা অনাবা মফমদা য়োল্লগা  
থোম্বদা থুনা ফহনবা ঙ্মী।



## শঙ্গোম (Milk)

শঙ্গোম হায়বা চিঞ্জাক অসি মী য়াম্মা মপুং ফাবা হকচাং ফহনবা  
ঙমহনবা নোয়বা পেনহনবা ঙ্মা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়ামরুম  
য়াওবা চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌনৈ। অখল্লাবা অঙাংশিংগীদমক্তা  
তঙাইফদবা চিঞ্জাক অমা ওইনা লৌনৈ। অদুবু অঙাংশিংগীদমক্তাদি  
ষণগী শঙ্গোম অমসুং হামেংগী শঙ্গোমনা স্বাইদগী ফৈ হায়না লৌনৈ।

ইরোইগী শঙ্কোমদি ফেটকা হেন্না যাওবনা অঙাংশিংগীদমক্তদি য়ায়া অফবা চিজ্জাক ওইনা লৌনদে। ঐখোয়না শঙ্কোমবু য়ায়া ফবা চিজ্জাক ওইনা শীজিল্লবা তারবদি ফেটকী শরুক্ক অদু নিংথিনা লৌথোকপা দরকার লৈ। শঙ্কোমদা বিটামিন অয়াস্বা চাং নিংথিজনা যাওই। (সি নত্তনা অতৈ ভিটামিনশিং প্রোটিনদি চারোক্সা ৪% ) যাওই। শঙ্কোমদা ক্যালসিয়ম, ফোসফরস হায়রিবা শরু শাগৎপদা চংবা মচাকশিং অসি নিংথিনা যাওই। অসিদা নত্তনা সোডিয়ম পোটাসিয়ম অমসুং মেগ্নেসিয়মসু যাওই তৌইগুন্সসুং আইরনগী শরুক্কি ব্রাংলি। হকচাং নোইখংহনবা দরকার লৈরগনা বতর অমসুং ক্রিম গী শরুক্কসু শীজিল্লবা হোৎনগদবনি।

পুল্লমক অসি ওইদুনসু শঙ্কোমবু ইয়া যাদবসু লৈ। পুক নুংঙাইতবা, পুক নাবা, খোং মহৌ লাংনা হান্সা নত্রগা অমাংবা য়ৈখ- পা শরুক্কু মীওই খরদদি শঙ্কোম অসি পক্কদে। অদুবু ঐখোয়না পনজনিংবদি শঙ্কোম অসি তঙাইফদনা চিজ্জাক নত্তে। অদুবু মথক্তা পনজখরে। য়ায়া পীক্লিবা অঙাংশিংগীদমক্তদি দরকার ওই। অদুবু চিজ্জাক চারুক্সা কান্দদি য়ায়া থোইনা শাফু পীনিংঙাই লৈতে। চিজ্জাকশিং অদু তুন্স গুমদ্রিঙৈদা শঙ্কোমবু অফবা চিজ্জাকনি খন্দুনা মফম মতম খঙদনা পংচা চাবা যাবা চিজ্জাক নত্তে।





## খোইহি (Honey)

খোইহি অসি অথুস্বা নং নং লাওবা খোইশিংনা লৈহিদিগী চুপ্পগা শেম্বা চিঞ্জাক মখল অমনি। মসিদা চিনিগী চাং ৭৫-৮০% ওই অদুগা লেমহৌরিবা অদুনা ঈশিং অমদি মিনরেলশিং হায়বদি ফোসফরস কোলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম অমদি এসিদ (acid) অমসুং এনজাইয়ম গী (enzyme) শরুক্লি। মরম অদুনা খোইহিনা পাজ্জল পী। চাওরাক্লা হায়রবদা ১০০ ml খোইহিদা ৩০০ দগী ৩২০ কেলোরি ফংবা ঙ্মী। ইরায় লায়না হায়রবদা খোইহি চামচ অমদগী ১৫/১৬ কেলোরি ফংবা ঙ্মী। মঙোন্দা যাওরিবা এনজাইম অদুনা চাবা থকপা তুমহনবদা মতেং ওই। খোইহি অসি হকচাংদা ইরায় লাইনা তুমহনবা অমদি হকচাংদা চুপশিনবা ঙ্মী। অদুবু ঐখোয়না শীজিন্নরীবা চিনি অঙৌবা অসি তুমহনবদা মতম খরা চংই।

খোইহি অসি ঈশিং খৌরাংহন্দে মরম অদুনা আরবশিংনা desert তা চংপদা খোইহিগা ঈশিংগা পুই। খোইহিগা তকখাইরবা চুজাক্লা অমসুং চম্প্রা মহীগা তৈরবদি উনশা নৌথোকহল্লি। মরম অসিনা খোইহি হায়বা অসি য়াল্লা চাবদা হাওরবা থুল্লবা হিরম কয়ামরুমদা কাল্লরবা চিঞ্জাক অমনি। অদুবু ঐখোয়না য়াল্লা ফৈ হায়দুনা পংচাদা চাবা পংথক্তা থকপা য়াদে। মসি কা হেন্না শীজিন্নরগা দরকার ওইবা কেলোরিদিগী হেন্না তুংশিনলকপা য়াই। মরম অসিনা হিদাক ওইনা চাং কক্লা শীজিন্নগদবনি।

**হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :**

১। শঙ্কোয় লুপ্পু লুপ্পু শাবা গ্লাস অমদা খোইহি চমচ অমা নত্রগা অনী হাপ্পগা পীথক্লবদি চিকপা খোংপগী অনাবা হুহুহল্লি।

- ২। অঙাং মচাশিংগীদমক্তাদি খোইহি অসি নিংশিংবা থোকত্রিঙৈদগী হৌনা অফবা হিদাক ওইনা লৌনরকই। মসিনা চাবা থকপা তুমহল্লি। শক্তি পী শম্মা হায়রবদা হকচাং ফহল্লি।
- ৩। অঙাং মরৈ নাবদা লশিংনা লুপুনা খোইহিনা থোম্বদা য়াম্মা থুনা কান্নবা ফংগনি।
- ৪। মীপুম খুদিংগী খনাও নাবা, ইনথম চনবা অমসুং লোক খুবদা খোইহি কান্নরবা হিদাক অমনি। খোইহিগা চম্প্রা মহীগা চাং মান্ননা য়ান্নরগা খরা লেক্কাবদি লোক খুবা ফৈ।
- ৫। খোইহি অসি থম্মোয় শোনবা মীশিংগীদমক্তা মমল নাইদ্রবা হিদাকনি। খোইহি, ঙ্গিশিং অমসুং চম্প্রা মহীগা য়ান্নরগা পীথল্কাবদি য়াম্মা থুনমক কান্নবা ফংগনি।
- ৬। খোইহি অসি অমাংবা য়ৈখংপা ফহনবগী য়াম্মা শিংথাবা য়াবা হিদাক অমনি।



## থাউ (Fats and Oils)

থাউ হায়বা অসি চিঞ্জাক্ষাশিংগী মনুংদা মগুণ লৈবা শরুক অমনি। মরমদি মসিনা শক্তি পীনবগী শরুক অমা ওই অমসুং থোং থাকপগী দরকার ওইবা মচাক অমা ওইহনলি। মনামশিংগী থাউ অমসুং ঘিদা মরাং কায়না কেলোরি যাওই। অয়াস্বা মনা মশিংগী থাউদা ভিটামিন এ যাওই। হকচাংদা দরকার ওইবা ফেটতি য়াম্মা নেমই। চিঞ্জাক্ষা ফেট য়াম্মা যাওবা পোং চাবা অসি হকচাংদা নোইহল্লি অমসুং মখল

মখা অয়াস্বা লায়না পোকহনলি। মরম অসিনা অয়াস্বা অনাবশিংনা থাউ  
য়াস্বা শীজিন্নবগী মন্তা চমথোং ওইনা শীজিন্নবা ফৈ। অদুবু থাউ অসি  
হকচাংদা দরকার লৈবনিনা খরা চাদবদি যাদে।

### হিদাক ওইনা শীজিন্নবগী মরমদা খরা :

- ১। তিন লৈবদা যুবি থাউ অসি চামচ অনি অনি নোংমদা অনিরক  
নুমিৎ ৫ নি থক্লবদি ফবা ওম্মী।
- ২। লোক খুবদা নোংমদা যুবি থাউ চামচ অনি অনি নোংমদা  
অহ্লকক থক্লবদি থুনমক অনাবা পোথ্যবা ওমগনি।
- ৩। লুপৌ লৈবদা করপুর মকুপকা যুবি থাউগা য়ানশিন্নরগা কোক্তা  
শমথোংদা খুৎশাশিংনা তপ্পা তপ্পা নৈরগা তৈরবদি মসিনা  
লুপৌ মাংহলি অমদি কোক তাংবদগী ঙাকথোকপা ওমই।

খংগদবা অমদি হারা (asthma), ব্রোনকাইটিস  
(Bronchitis) অমসুং ইনফ্লুয়েঞ্জানা (Influyenza) না নাবা  
মীশিংনা যুবি থাউ থকপা ফন্তে।

### হঙ্গাম থাউ -

- ১। লোকখুবদা হঙ্গাম থাউগা চিনি অঙাংবগা নোংমদা চামচ অমমম  
অনিরক হপ্তা অহ্লম চারবদি অনাবা অসি কান্নবা পী।
- ২। থুমগা হঙ্গাম থাউগা য়ানশিন্নরগা য়াস্বা তপ্পা তপ্পা তক্লবদি  
য়ারি যাথোং চাথৎপা ফহল্লি অমদি তোয়না শিজিন্নবদি শ্বর  
নমথিবসু ফহল্লি।



## বদাম (Almond)

বদামদা প্রোটিন আইরন, ক্যালসিয়াম, ফোসফরাস অমসুং ভিটামিন বি যাওই। অদুবু ফেটকী চাংদি য়াল্লা রাংনা যাওই। মসি হিংনা ভৌরগা নত্রগা লৌরগা চাবা য়াই। বদাম শীজিল্লবগী স্বাইদগী ফবা মওংদি অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা নোংঙাল্লগা মকু খোকতোল্লগা মকুপ তানা তকখাইরগা শীজিল্লবা অসিনি। মরমদি অসিনা তুপ্পা লাইহনলি। অমদি হকচাংদা কাল্লবা মচী ফংবা গুমহনগনি।

**হিদাক ওইনা শীজিল্লবগী মরমদা খরা :**

- ১। খোংহান্সা যাদবদা বদাম মরু মঙাগা অমসুং থাংতুপ মরু মঙাগা তোঙান তোঙান তকখাইরগা পোং অনী অদু পুনশিল্লবগা মদুনা খোইহি চামচ ১ য়ানশিল্লবগা মতুংদা নোংমগী অনিরক চাবা কান্নে।
- ২। খৌনাউ নাবা নুংঙাইতবা অমদি লোক খুবদা বদাম অনি নত্রগা অল্লমগা হৈবোং অকংবা অমগা লোয়ননা ঈশিং গ্লাস অমদা পুং অমরোম তিংলবা মতুংদা পোং অদু লৌখৎলগা মকুশিং অদু মকুপ তানা তকখাইরগা মদুনা খোইহি চামচ অমা য়ানশিল্লগা ওংখাইরগা তুম্মদাইদা চামচ অমা চাও।
- ৩। বদাম মকু অসি মৈ থারগা য়া খিনলবদি য়া মচু হুঙ্গামপাল চংবা অমদি য়া চিকপদা কাল্লবা পী।

- ৪। উনশাগী লায়নাদা বদাম খরা কুপ্পা শুগাইরগা ঈশিং অশৌবদা  
হাপচিনলগা মদুগী অখিংপা পোং অদুদা শোকলিবা মফম  
অদুদা অহিংচুপ্পা থোপ্পগা থমগদবনি। অদুগা নোং ঙাল্লগা  
ঈশিংনা চামথোকদবনি।
- ৫। কুচু ফজনা লৈনবা বদাম মরু ১০ অহিং চুপ্পা ঈশিংদা তিংলগা  
মদুগী মকু অদু লৌথোক্লগা শঙ্কোম মপান খরগা তকখাইরগা  
মাই, ওক খুং খোংনচিংবদা ইরু লুজদ্রিঙেদা নুংতিগী তৈরবদি  
কান্নবা পীগনি।
- ৬। বদাম অসি অহিংচুপ্পা খোইহিদা তিংলগা নোংঙাল্লগা চারবদি  
হকচাং কনহল্লি অমদি ফনা থম্বা ওমই।
- ৭। বদাম মরু মঙা তরুক চাং নাইনা নুমিং খুদিংগী চারবদি শরু  
অমসুং য়াগী লায়না কোকহনবদা মতেং ওই।



## কনজী (Kanji)

মসি অনাবশিংগী অদুগা যাংলপ চাগে খনবা মীশিংগী য়ান্না ফবা চিঞ্জাকনি। মসি ঈশিংদা চিনি অঙাংবা খরা নত্রগা চুহি খরা থাঙুনা দলিয়া চেংপাক নত্রগা চগেম নত্রগা হরাই চেংরাইগী মকুপনচিংবা ফুংলগা মুল্লবা মতমদা শঙ্কোম অহিংবা হৈজিন্দুনা শেন্সা চানবা পোং অমনি। মসি ক্ষীরগুশ্বনি। ক্ষীরগা খেল্লবদি মসিনা মহী খরা লৌগদবনি। মপংগী শরুক ব্রাংহনগদবনি। অদুগা মসিদগী ক্ষীরনা হেল্লা থুশ্বা হেল্লি। ঐখোয় অয়াশ্বনা দেব কম্মগীদমক তৌরিবা ক্ষীর অসিদি স্বাতিক ওইদে। হায়বদি থুমহল্লি।



## হৈরাগী শর্বত

অযুক অমসুং নুংদাংরাইদা অনাবশিংনা অনাবতা নত্তনা অকনবশিংসু হৈরাগী শর্বত মহী গ্লাস অমমম থকপা ওশ্ববদি হকচাংদা য়ান্না কান্নহল্লি। অনাবা খুদিংমত্তা হায়রিবা মহী অসিনা হিদাক ওইনা শিজিল্লবা য়াই। অয়াশ্বনা নারগা হৈ মহী পীথকপা কীগনি। অদুবু হন্দকী শর্বত অসিদি কীনিংঙাই করিসু লৈতে। শর্বত শেন্সগী মওংদি ঈশিং গ্লাস অমদা (অনাবগীদি লুশ্ব লুশ্ব শাবা) চম্প্রা তংখাই অমা নত্রগা অপীকপা ওইবগা মপুম অমা শুমজিল্লগা মদুদা খোইহি চমস ১২ য়ান্নরগা থক্কদবনি। অতৈ শর্বত শেন্সা ফবা হৈদি চম্প্রা, তরবুজ, শেব, অঙ্গুর, কমলা, কিহোম, কিশমিস অসিনচিংবা।

পুক তোয়না খিনবা, য়েকপা, ইতোনফাইবা, টাইফড  
অসিনচিংবা পুকী মরী য়ান্না শোকপা অনাবদি হৈ চাবা অমসুং থকপা  
ফন্তে। মখোয়না শর্বত শিজিল্লবা তারবদি অফুংপা ঈশিং অদু শিল্পপতা  
তৌগদবনি হৈ মহী য়ামহল্লোইদবনি।



## মনামশীংগী খেট্টী

মথক্তা ইখ্রিবা কনজিগুয়া মনামশীংনা হৌবা খেট্টিসু হকচাংদা  
য়ান্না কান্নে। হরাই চেংরাই য়ামদবা চাংদা য়ানবা য়াই। চিনিগী মল্ভতা থুম  
খরা থাক্কদবনি। মসি হৌবদা ঘী থাও খরা ভৌবা য়াই।

মথক্তা ইখ্রিবা চাবা ফৈ হায়রিবা চিঞ্জাক পুম্মক অসি অনাবা  
মখলগী মতুং ইন্না ফৈ ফন্তে হায়বা অদুনি। তীব্ররোগদা হায়বদি মশা  
শানা লাইহৌ, টাইফড, নিউমোনিয়া অসিনচিংবা তৌরিঙেদা করিগুস্বা  
অমত্তা পীজবা য়াদে। লাইহৌ হেক লোইনরিবা অনাবা মখল পুম্মক্তা  
করিগুস্বা পোৎশক অমত্তা পীজবোইদবনি। মতম অদুদা দরকার ওইবা  
পোৎতি - ঈশিংনি। মদুদা চম্প্রা মহী খরা, পংশিল শিলহন্দনা য়ানবা  
য়াই। অনাবগী মওং য়েংদুনা হায়বদি খরা খরা য়ারক্কবদি চমফুং মহী,  
চৌবোন, হৈরাগী মহী পীথকপা য়াই। কনজী অমসুং মনা মশীংগী  
খেট্টিদি মশা শাবা হেক ফত্তিবা ফাওবা পীজবা ফন্তে।। ঈশিংদা পীথক্তুনা  
লৈহনবদা অনাবা অদু শোনজিন্দুনা খুদোং থিবা থোক্কনি হায়না করিসু  
চিংনরোইদবনি। ঈশিংদি য়ারিবমথৈ পীথক্কদবনি। হকচাংদগী ফন্তুহৌদি

পুথোকপদা ঈশিংনা য়ালা মতেং ওই। হায়রিবা অনাবনা চানিংদ্রবদা নমদুনা পীজবা স্বাইদগী মরু ওইবা নানবগী মরমনি। নুমিৎ ১৫নি ২০ ফাওবা চরা হেল্লি করিমতা ময়াদা তাদ্রে হায়না নুংশা থিরোইদবনি। প্রকৃতিগী লাইয়েংগী নিয়ম কায়দনা চথরবদি অনাবা ফরকনি।

মন্দরোগ অমসুং মায়করোগ হায়বদি অরিবা অমসুং অশোনবা অনাবশিংগীদি অহানবদা হৈ মহী নত্রগা চমফুং মহীনচিংবা থক্তুনা নোংমা নিনি লেল্লবা মতুংদা ইস্ত্রিবা অফবা চিঞ্জাকশিং অদু চাং নাইনা নোংমদা অনিরক অহ্মলক চারগা অনাবা ফবা ওমগনি।



## হিদাক্কী ওইবা নাপীশিংবী

ঐথোয় অয়াস্বনা শঙ্গোমু য়ালা মরু ওইবা চীঞ্জাক অমনি হায়না লৌনৈ। অওইবমক্তি মদু অরানবনি। শঙ্গোম শিজিন্নবগী মতম অমসুং মফম থঙলবদি ঐথোয়না চাং নাইনা খর খর শিজিন্নবা য়াই। মরমদি মঙোন্দা হকচাং ফহনবগী মচাকসু য়াওরি। ইখঙ থঙদনা শঙ্গোম হেত্তা শিজিন্নবদি অয়াস্বা মতমদা নারিবা মীনা মশা কনখৎনবা চাবদি মদুনা অনাববু (disease) পীজদুনা নোইখৎনববা ওইনা থোকই। সাত্ত্বিক আহ্নার মনা মশীং হৈরা মরাংকাইনা শিজিন্নরিবা মীনা শঙ্গোম শিজিন্নবগী দরকার ওইদে। শঙ্গোমদি তুঙ্গদা রাই।



শঙ্কোমদগী হেন্না ফবা পোত্তি মনা-মশীং অমসুং নাপী শিংবীনি।  
 ঐথোয়না নিংশিংগদবনি মদুদি শা-ম্না নাপী শিংবী চারগা শঙ্কোম  
 থোক্লিবনি। অদুগুম্বা নাপী-শীংবী অদু খর খরা শুগাইদুনা মহী লৌরগা  
 ঐথোয়না চাং নাইনা থক্কদবনি।

শঙ্কোমদা প্রোটিনগী শরুক ৩.৫% যাওবদা চাবা যাবা মনা  
 মশীংদা ৩দগী ১১% ফাওবা যাওই। শঙ্কোমদা ইন্টারনেশনেল ইউনিট  
 (International Units) ১৮০ যাওবদা মনামশীংদা, লীশিং লীশিং  
 যাওই। মনামশীং অশংবদা ভাইটামিন 'বি'গী ইউনিট ৩০দগী ৯০  
 ফাওবা যাওই, অদুগা শঙ্কোমদা ইউনিট ১৭তমক যাওই। অদুগা  
 শঙ্কোমদা ভাইটামিন সি ইয়াও যাওদে তৌইগুম্বসুং মনামশিং নাপী  
 অশংবদদি ১০০ গ্রাম খুদিংগী মিলিগ্রামগী মথক যাওই। ভাইটামিন  
 ডিগী শরুকসু নুংশাদগী মরাং কাইনা মনামশীংনা লৌই। আইরনগী  
 শরুক্তা মনামশিং নাপী শীংবিনা শঙ্কোমদা যাওবদগী শরুক ১০দগী  
 ১০০ ফাওবা হেল্লি। অদুগা ক্যালশিয়ম শরুক অল্পম শঙ্কোমদগী হেল্লি।  
 ফোসফরসগী চাংদি মাল্লৈ। শঙ্কোমদগী হায়রিবা পোৎশিং অদুনা হেন্না  
 কোপরগী শরুকসু যাওরিবনি। মরম অদুনা ঐথোয়না য়ায়া হোংনা ফংলিবা  
 মনামশিং অমসুং নাপীশিংবীগী জাৎ অসি চাংনাইনা শুগাইরগা মহী  
 লৌদুনা থক্কদবনি। মহী অদুদা ঈশিং খরা য়ানবা ফৈ। নোংমদা পেরুক,  
 তিংথৌ, অমসুং অতৈ চাবা যাবা অশংবা নাপীশিংবী অমসুং মনামশিংগী  
 মহী ছটাক অমমম য়ামদ্রবদা থক্কদবনি। গুল্লগা খোইহী য়ানবা য়াই।  
 খোইহীসু হকচাং ফহনবা শক্তি পীবা পোৎ অমনি নাপী শিংবীগী মহী  
 থক্কিঙৈদা চম্প্রা তংখাইমুক শুমজিল্লগা থক্কবদি থক্কদৌরিবা পোৎ  
 অদুগী মনম কোকই অমসুং থুনা তুমহল্লি। অসুয়া ঐথোয়না চাং নাইনা  
 অশং- অমানগী মহী খর খর শিজিল্লরবদি হকচাংগী অরাংপা মেনখংলি  
 অমসুং হকচাং ফৈ।



## চাংতম্বা চিঞ্জাক (Balance Diet)

ঐখোয় চরা অমুক্তা চাবদা চিঞ্জাক্তা চনাংগী জাং (Carbohydrate) মতোংগী শরুক প্রোটিন মরেক মহাও (fat) থুমগী জাং (mineral salt) , ভাইটামিনগী জাং মশীংগী জাং (Cellulose) অসিনচিংবা শরুক অসি চাং তম্বা অসুক অসুক যাওহনগদবনি হায়না চিঞ্জাকী মরমদা নৈনবা মীওইনা তাক্লি। মদুবু চাংদম্বা চিঞ্জাক হায়না খঙনৈ। চিঞ্জাক মখল মথেলশিং অদুনা পুস্তগা হকচাংদা মৈশা পী। পীরিবা মৈশা অদুবু ক্যালরিক (Caloric) হায়না খঙনৈ। অদুগা থিওরী অদুবুনা ক্যালরি থিওরী ওফ ফুড (Caloric Theory of Food) হায়না খঙনৈ। মশাফবা শারেপ ফারবা নোংমদা পুং ৮ থবক ইনখাং নোমলিবা নুপা অমনা চরা অমদা করি করিগী জাং অমসুং চাং কয়া য়াম্বা চাগদগে হায়বদু ডাক্তর ম্যাক কেরিসন (Dr. Mc. Carrison, Late Director, Nutritional Research institute, Conoor) না পুথোকখি। মদুদি মখাগীসিনি -

কার্বন হাইড্রেড	গ্রাম	৩৫০-৩৬০	ক্যালরি	১৪৪০-১৮০০
মহাও	গ্রাম	৫০-৬০	ক্যালরি	২৪০-২৮০
প্রোটিন	গ্রাম	৬০-৭০	ক্যালরি	৪৫০-৫৪০
মিনরেল সলট	গ্রাম	৬০-৭০	ক্যালরি	২১৩০-২৬২০

হায়রিবা পোংচংশিং অসি মখাগী চিঞ্জাকশিং অসিদা ফংগনি।

চোইদবা চেং	-	আউন্স	১৬
হরাই নত্রগা শা-ঙা	-	আউন্স	৪
ঘী থাও	-	আউন্স	১.৬
মনামশীং	-	আউন্স	২

অসিগী মথক্তা হৈরাগী চাং মতিক চানসু শিজিন্নগদবনি। অসুয়া চরা অমদা চিঞ্জাক মখল কয়া শিজিন্নবা অমসুং মদুদা হায়রিবা হকচাং শেমগৎ শাগৎপদা চংবা মচাকশিংগী রাফম অসি ডাক্তর অসিনা হৌদোক্লেন্নে। মত অসি ইননবা অয়াস্বা মীওইনা কন্না হোৎনরি। মানা তাক্লিবা মীতা অসি হৌজিকী মতমদা পুথোকপা য়ায়া রাগনি। পুথোকপা তারবসু হায়রিবা চাং অসিদা শিজিন্নবদি ফক্তে হায়না দাশনিকী কাংবুনা ককপা লাক্লরি। মরমদি অসুয়া অয়াস্বা চাংদা চিঞ্জাক অসি শিজিন্নবদি জীবনি শক্তি য়ায়া খর্চ তৌই; মদুগী ফলদি মতম চাদনা অরিবা অনাবা কয়া পকই অমসুং পুলিদে অসিনি। মহাত্মা গান্ধীনা হায়রস্বা হিংনবগীদমক চাও, চান্নবগীদমক্তা হিংগনু হায়বা পাউতাক অসিগী ওন্ন-তৈন্নবদা লৈরে। অখন্নবা ভারতবর্ষগুস্বা অশাবা লমদা হায়রিবা চাংদস্বা (Balance diet) অসি শিজিন্নবা যাদবগী মরম কয়ামরম লৈ। ইংলণ্ডদা অইংবা লমনা অশাবা লমদগী থুনা তুন্সু হেল্লি। অশাবা মফমদা য়ায়া চাবা যাদে। নোংচুপলোমগী চিঞ্জাকী রাফমগা ভারতকী চিঞ্জাকী রাফমগা খেন্নদবা শুকয়া য়ারোই। মসি সাধারণগী মীওইনা খঙদবা যাদে। ঐখোয়গী লৈবাক্তসু নিংথম থাদনা চারি থক্লিবা মথৈ ইশোক শোক্তে; কালেন থাদনা নাবা অমসুং শিবগী মশীং য়ায়া হেল্লি। মসিগী মরম ময়ায়া মুন্না খঙবীগদবনি। হায়রিবা রাফম অসিগী অর্থবু নোংচুপলোমগী চাংদস্বা চিঞ্জাকী প্রোগ্রাম ভারত পানশিনবদা ঐখোয়গী অমাংবা ওই হায়বতনি।

অখন্নবা অনাবা মীনা চাংদস্বা চিঞ্জাক (Balance diet) কী আশা তৌরোইদবনি। নারিঙে মতমদা চাংদস্বা চিঞ্জাক শিজিন্নবদি চাং তন্না অনাবা হেনগৎলি হায়বসি কাওবীগনু। মশা ফরবা মতমদসু ভারতকী ওইবা মীওই অমনা হায়রিবা হকচাংদা দরকার ওইবা মখল খুদিং ফংবা চিঞ্জাকশিং অদু চাং তানা চাংদস্বগা শিজিন্নবা য়াই। নারিঙে মনুংদদি

অয়ান্ধা মখলগী অনাবদা চনাংগী জাৎ, চেং গেছ অসিনচিংবা, মহাওগী জাৎ ঘী থাও অসিনচিংবা য়ান্না চানদে। অদুকী মতিক অনাববু ফহনগে হায়রবদি মনামশীং অমসুং হৈরাগী জাৎকী ওইবা চিঞ্জাক শিজিন্নগদবনি। মথোয় অসি শিজিন্নরগা হকচাংদালৈবা ফত্ত-হৌদিশিং মপান্দা থুনা পুথোকপা ঙুমই। হকচাং মনুংদা ফত্ত-হৌদি লৈরিঙৈ মতমদা হকচাং নোইহনবা পোং চারুরগা অনাববু অমুক নোইখৎহনবনা করি কান্নবা লৈবগে? হকচাংদগী ফত্ত হৌদিশিং মপান্দা পুথোকপা লোইশ্বে খংলবদি হায়রিবা নোই- পোলহনবা চিঞ্জাকদু খরা খরা শিজিন্নবা য়ারে।

## শিজিন্নবা ফবা চিঞ্জাকশিংঃ

হকচাংদা অরুম লাইহৌ চেন্দ্রবা অনাবা, অরিবা অনাবা অমসুং মশা ফরিবা মীওইশিংনা শিজিন্নবা ফবা মনামসিং অমসুং হৈরা খরগী মমিং মখাদা পীরি।

### মনামশিংগী জাৎ :

হঙ্গামমনা, পালংছাক, হরাইমনা, চেংক্রুক, য়েরুমকৈরুম, মোনসাওবী, মরোইনাকুপ্পী, ফদিগোম, তিলহৌমনা, য়েন্দেম, শেবোং, তোবোং, খোংক্রুম, মাইরেন, কোবীফুল, কোবী থমজেংমাই, খামেন অশিনবা, মঙ্গা, আলু, লফু, পেরুক, কারোল, ভেলদ্রি, অসিনচিংবা।

**হৈরাগী জাৎ** - থৈবোং, অরাথবী, কমলা, চম্প্রা, হৈনৌ, অমুনবা সীতাফল, নারান ফলা, লফোই, কিসমিস, বদাম, নাসপতি, কিহোম, তরবুজ, যুবী, অঙ্গুর, পুংদোল, জাম, খজুর, হৈতুপ, থাংতুপ, কফোই অমুনবা, চোরফোন অমুনবা অসিনচিংবা।

## হরাই চেংরাইগী জাং -

চেং চোইদবা, চেংপাক, গেহুগী য়াম (মোইদা শিজিন্নরোইদবনি) মাইরোংবী, মুগ, লৈবাক হরাই, চনা মঙ্গল, চাক হরাই, হৈকক, চুজাক, কোলি হরাই, হরাই-উরী, হরাই অশাংবী অসিনচিংবা।

**মহালাগী জাং** - হৈরুবোপ, শিং,য়াইঙং, গোলমরিচ, লোংপাল, মেথি, জীরা অসিনচিংবা।

মথক্তা পনপ্রিবা মনামশিংগী জাংকী মনুংদা মাইরেন নুংশিং য়ান্না চেল্লি। মসি শিজিন্নবদা চেকশিনগদবনি। হরাই মনামশু হাইরপ নুংশিং চেল্লি। খামেনসু নুংশিং চেনবা চিঞ্জাকশিংগী মনুংদা অমনি। মরম অদুনা মথোয় অসি শিজিন্নবা তারবসু য়ান্ন তানা শিজিন্নগদবনি। পনপ্রিবা মনামশিংগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাকশিং অসিদা নত্তনা মথক্তা নৈমপ্রিবা লৈনা তংদুনা য়েংবদা চমলপ তৌবা হায়বদি সাত্তিক আহারগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাক কয়ামরুমসু লৈ। মথোয় অদু শিজিন্নগদৌরিবা মীশিং অদুনা পুথোক্কদবনি। অমসুং পোংশিং অদুগী মগুণ অদু শিজিন্নরিবা মীশিং অদুনা পুথোক্কদবনি। নৈনরিবা হিরম অসি ময়ামগী ওইবা ব্রাফমনি। কনা কনাগুম্বা অনাবদা য়ান্না ফৈ। অদুগা অনাবা খরদনা হায়রিবা পোংশিং অদু শুকপক পক্কেদে। ইচম চল্লা নাদবা মীওই অমদা য়ান্না ফৈ হায়রিবা লফোই অমা অনিদং পীজবদা নত্রগা চম্প্রা মহী গ্লাস অমা পীথকপদা ওবসু যাওই নত্রগা য়ান্না মহী লাংনা মাংথোকই। মরম অসিদগীনি ঐথোয়না চিঞ্জাকী গুণ য়েংদুনা চাগদবা নত্তে। হকচাংগী গুণ য়েংদুনা চাগদবনি হায়রিবসে।

মনামশিংগী জাং অমসুং হৈরাগী জাংকী মীওইশিংনা চিঞ্জাক্ষী মরমদা খঙহৈরবা হৌজিক ফাওবদা য়াম্মা নৈনরি। পণ্ডিত কাংবু অমনা হৈরাগী জাংনা হেল্লি হায়না মত পী অদুগা কাংবু অমনা মনামশিংনা হেল্লা ফৈ হায়না মত পী। মথোয় অনী অসি মতাং মতুং ইল্লা হেল্লা ফৈ হায়বদুনি। মনামশিংগী জাংকী চিঞ্জাক্ষা হকচাংদা নোই-পেলহনবা ওমই। চাক অমসুং তল অদুগা মরু মরাংগী ওইবা চিঞ্জাকশিং শিজিন্নদ্রবা ফাওবা ঐখোয়না পুলিসিমা লেনবা য়াই। নাপীশিংবী চাদুনা শা-শলনা লেল্লিবা অসি অচৌবা খুদম অমনি। অমরোমদা অমুক হৈরাগী জাং অসিনা হকচাং মনুংগী ফত্ত-হৌদিশিং হকচাং মনুংদগী মপান্দা পুথোকরকপদা হেল্লা শক্তি লৈ। মথোয়দা নোইহনবগী শক্তি খরা ব্রাংলি। মথোয়দি শুদ্ধি কারকনি। মরম অদুনা চিঞ্জাক মখল অনী অসি য়ান্নদুনা শিজিন্নগদবনি।

মরু-মরাংগী জাংকী চিঞ্জাক্তি অনাবনা য়ারিমথৈ শিজিন্নরোইদবনি। মশা ফরিবা মী ফাওবা য়াম্মা চাং কক্সা শিজিন্নগদবনি। হরাই চেংরাইগী শরুক অসি শিজিন্নগে হায়রবদি মথোয়বু মতোন থোকহল্লগা শিজিন্নগদবনি। অনৌবগী জাং শিজিন্নবদি কাযদে। নুং-হরাইদি শিজিন্নবগী মওং তোঙাল্লি।

হরাইচারদি ঐখোয়না শিজিন্নরোইদবনি। নুং হরাই লোনবগী মহী শিজিন্নবা হকচাংদা কান্নহল্লি। মদুনা ঈ শেংহল্লি অমসুং হকচাং নোইহল্লি। পুক থল্লিঙৈ মতমদদি মসিসু শিজিন্নবা ফত্তে। শম্মা হায়রবদা মরু-মরাং হরাই চেংরাই চেংরাইগী জাং অসিনা ঐখোয়বু নোইহল্লি অমসুং শক্তি পী। নোইহনবগীদমত্তা মথোয় অসিসু শিজিন্নদবদি য়াদে। অদুম্মদি ওইরগা নারিবা মীনদি মসি য়ারিবমথৈ শিজিন্নরোইদবনি।

মরমদি চিঞ্জাক মখল অসিনা হকচাংবু নোইহনবগী মন্ত্রা অনাববু (disease) নোইহল্লি অমসুং মপাঙ্গল কলহল্লি। হকচাংদা অনাবা লৈত্রে হায়বা খংলবদি মসিগী জাংকী চিঞ্জাক অসি চাং খরা খরা শিজিন্নবা যারে। হরাই-চেংরাই থোংবদা পুং অমদগী তাহল্লোইদবনি। হায়বদি নিংথিনা মুন্না থোংগদবনি। হায়রিবা মখলগী চিঞ্জাক অসি লাইরিক-লাইশু তৌদুনা লেনবা মীতাশিংদি মশা নাদবা ওইরবসু য়ায়া চেকশিনগদবনি। মথোয়দা প্রোটিনগী শরুক য়ায়া যাওবনা হজম ওইদবা মীওইশিংনা মনুং মতম চাদনা অনাবা পক্লি।

মহলাগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাকশিংদি হেক ওল্লিবমথৈ শিজিন্নরোইদবনি। মথোয় অসি ঐথোয়গী পুন্দিদা শুকশি শিজিন্নদ্রবসু য়াই। মথোয় অসি শিজিন্নরগা হকচাংদা ময়াই কাবা পোকহল্লি। অদুগা দরকার ওইবদগী হেন্না চিঞ্জাকশিংবু চাহল্লি। পুক থল্লিবা অরাস্তা পোক্তবা মতমদসু মথোয়শিং অদু যাওবা অচাপোং শিজিন্ননিংই। মথোয়বু চাং য়ায়া হন্তুনা শিংনা শিজিন্নরবদি থোইনা কায়দবগী মরমসু লৈ। চাবা থকপা মতমদা লৈদা মহাও অমা পীবা হায়বসি পুন্নিংদা য়ায়া নুংঙাইবা পোকহল্লি। লৈগী মখা পোনবা মীওইবনা ওইনা তৌবা ঐথোয়দি হাওরিমথৈ চাগদবনি। মরম অসিদগী মসিবু য়ারিমথৈ থাদোকপা ফৈ হায়বনি। থম্মোয়গী লায়না খুদিংদা মখল অসিগী চিঞ্জাক্তি পুমথা থাদোকপানা হেন্না ফৈ। পোস্তা তংবা অমসুং ব্লড প্রেসরগী অনাবদা চিঞ্জাক মখল অসি থাদোকপনা হেন্না ফৈ। থাদোকপগা লোয়না থুম থাদোক্লবদি অনাবা অদু নোংমা নোংমগী অসুক ফগৎলে হায়বা খঙবা ওমগনি। শিজিন্নরগনা নোংম নোংমগী অসুম অসুম ফংচিল্লক্তবগী খুদম উবা ওমগনি। শিংদি চিঞ্জাক অসিগী মনুং চল্লবসু শিজিন্নবগী থোইনা

কাইদে। মাদি চিন্দা অমসুং চাকখাওদা চিঞ্জাকশিং তুন্দা মতেং ওইবা মহী থোকহল্লি। চাক চাগদবা পুংমুক পুংখাইমুক ব্রাংলিঙেদা শিং মচেং খরা মৈতৈ থুমদা নমদুনা চাবা অরাম খৌরাং পোকহল্লি। অনাবনা ঈশিং অশাবা ফংদদুনা ঈশিং অইংবা শিজিন্নম্ববদা শিং মচেং খরা পীজরবদি থকম্বিবা ঈশিংগী দোষ লৈত্রে। অসুন্না শিংগীদি হিরম কয়ামরুমদা মাবু কান্নবগী মরম লৈ। হকচাংদসু থোইনা ময়াই কন্না পীদে।



## ভাইটামিন অমসুং মরু ওইবা মিনরেলগী চাওরাক পা জ্ঞান

### ভাইটামিন

হৌজিকী বিজ্ঞানগী যুগতা ভাইটামিন এ, বি, সি, ডি, ই, অমসুং কে হায়দুনা মখল কয়ামরুমগী পুথোক্লে। মখোয় অসি চিঞ্জাক্তা ফংবা হকচাং শেমগৎ শাগৎপদা মচাক ওহাক্তনি। চিঞ্জাকশিংদা মহৌশানা য়াওজরবা পোংনি।



## ভাইটামিন এ :

মখল মখা অয়াস্বা মিৎকী লাইনা ভাইটামিন এ, শিজিল্লরগা ফহনবা ঔমই। মসি শিজিল্লদ্রগা মিৎকী লায়না কয়ামরুম পোকই। য়েনখুমিৎ থুংবা মশেন মরাং উবা, অথাপ্লা উদবা অসিনচিংবদা ভাইটামিন মখল অসি ফংবা পোৎচৈ চাগদবনি। মীৎকী অনাবদা নন্তনা উনশাগী লাইনা, চাবোকপীগী লাইনা অসিনচিংবদসু মহাক য়াওবা শিজিল্লদবা ফন্তে। হকচাং ইনখংহনবা, শেমগং শাগংহনবা অমসুং নোই পেলহনবদা ভাইটামিন এগী দরকারনি। মরম অদুনা অঙাংশিংদা চাওবা থিন্দনবা মখল অসি য়াওবা চিঞ্জাক পীজগদবনি। শঙ্গোম, মাখন, শঙ্গোম মপান, মনা মশীং অমসুং নাপীশিংবীদা ভাইটামিন এ অসি য়াওই। ভাইটামিন অসি থাওদা শৌদোকই।

## ভাইটামিন ‘বি’ :

চেং নত্রগা গেহুগী মকুগা মতোংগা তাইনফমদা ভাইটামিন ‘বি’ য়াওই। মরম অদুনা ঐখোয়না মরাং কায়না শিজিল্লরিবা ফৌ অসি য়ারিমথৈ ঙৌনা চোইথোঙুনুনা শিজিল্লরোইদবনি। মখল অসি ভাইটামিনদি হকচাং ফহল্লি, শিংলি ফহল্লি, পাঙ্গল কলহল্লি। বেরি বেরি হায়বা নাবদু কোকহল্লি। মখল অসিগী ভাইটামিনদি ঈশিংদা শৌদোকই।

## ভাইটামিন ‘সি’ :

মসিদি ঈশিংদা শৌদোকই। কমলা, চম্প্রা, কিহোম, হৈক্রু অসিনচিংবা হৈ-রাদা ভাইটামিন ‘সি’ মরাং কাইনা য়াওই। কমলা নত্রগা চম্প্রা ২০দা য়াওবা ভাইটামিন ‘সি’ অদু হৈক্রু অমদা য়াওবা ভাইটামিন ‘সি’গা মাল্লে হায়না বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে। ভাইটামিন ‘সি’

শিজিন্নরগা ঈ ফত্তবা ফহল্লি। চিন-য়া শোকপা ফহল্লি। য়ারি য়াখোংদা ঈ থোকপা (পাইরিবা) য়া নাবদা মখল অসিদি ভাইটামিন ফংবা পোং চৈ শিজিন্নরগা য়াল্লা থুনা মখল অসিগী অনাবা ফৈ।

### ভাইটামিন ‘ডি’ :

মসিদি নুংশাদগী ফংই। শরুগী লায়না রিকোটনটিংবা ফহল্লি। শরুগী লায়না খুদিংদা মসিগী দরকার ওই। য়া ফত্তবা ভাইটামিন ‘ডি’ মরাং কাইনা ফংহল্লগা য়া নাবা ফৈ।

### ভাইটামিন ‘ই’ :

ভাইটামিন অসিদি থাওদা শৌদোকই, গেঙ্গী মতোমন্দা হরাই মতোমন্দা গাজরদা ভাইটামিন ‘ই’ মরাং কায়না ফংই। মচা পোক্তুবা মীনা চারগা মচা পোকই। হকচাংদা য়েন পীবা বীৰ্ষ হেনগংহনবা পোংনি।

ভাইটামিন ‘এফ’ অমসুং ‘কে’ দি য়াল্লা মরু ওইদে। মখোয়দি মথকী ভাইটামিন মখল মঙা অসিগী অতোগ্লা মশা মচা মচানি হায়বা য়াই।

### মিনরেল (mineral) :

ঐখোয়না হকচাং শাখিবদা খনিজ পদার্থ (mineral) কয়া মরুমগী শরুকসু য়াওই হায়বসি বিজ্ঞানিকশিংনা পুথোক্লে।

## ক্যালসিয়াম (calcium) :

শুণুগী জাং অসি যা অমসুং শরু শয়াং শাগৎপদা চংই। মসি রাংলগা শরু শয়াং শোনবা যা ফৎলক্তবগী, থম্মোয় থবোদ্বীনচিংবদা শোকপা ওইরকই। য়েরুম, শঙ্কোম, কিসমিস, বদাম, য়েন্দেম অসিনচিংবদা ক্যালসিয়ামগী থুম জাং অসি যাওই।

**ফসফরাস (Phosphorous) :** শরু অমসুং শিংলিদি দরকারনি। মসি রাংলগা কোক ঙাওগনবা, নিংশিংবগী শক্তি রাংপা, শিংলি শোনবা অসিনচিংবা লায়না পোকহল্লি। থুম মখল অসি শিজিন্নদ্রগা শরু শয়াং তেকপদা শৌজিনবা ব্রাহল্লি। মিনরেল মখল অসিদি ঐখোয়গী হকচাংবু নোই- পেন্না থম্বা ওমই অমসুং ঙৈ শেংহল্লি। হরাইগী জাং বদাম, লৈবাক হরাই, শঙ্কোম য়েরুম অসিনচিংবা ফসফরাস যাওই।

**আইরন (Iron) :** মসিদি ঙৈগী মরু ওইবা মচাকনি মসি রাংলগা কুচু তাইহল্লি হকচাং শোন্ট্ছে। খোংদগী থোকপা যোংত্তি শিজিন্নবা য়াদে। হঙ্গাম পালংছাক, মনামশিংগী জাং কিসমিস, কমলা, চম্প্রানচিংবা হৈ-রাদা মরাং কায়না যাওই। চানা, মুগনচিংবা হরাইগী জাং খরদসু মসি যাওই।

**ক্লোরিন (chlorine) :** থুম মখল অসিদি চাখি থকখিবা পোৎ-চৈ থুনা তুমহল্লি। লফোই, খামেন অশিনবা, কিহোম, লৈবাকহরাই, অমদি মনামশিংদা মরাং কায়না ফংই।

**সোডিয়াম (sodium) :** ঙৈবু য়াকহনবা থুম জাং অমনি। গাজর, ভেলন্দ্রি, যুবী, আলু, খামেন অসিনচিংবা মসি যাওই।

**আইওডিন (Iodine) :** ক্যালসিয়ামগী অমসুং মহাওগী ওইনা তৌবা চিঞ্জাকশিং শিজিল্লবদা আইওডিন অসি দরকার ওই। চিকখোংপগী অনাবদা মসি থোইদোক্লা কান্নৈ। গেছ, মঙ্গল, কোবী, হরাই মখল খরদা মসি য়াওই।

**পোটাসিয়াম (Potasium) :** ফিরাক অমসুং থম্মোয়গী থবক কনখংহনবদা মসি চংই। আলু, মঙ্গা, গাজর- অসিনচিংবদা য়াওই।

**মেঙ্গানিজ (Manganese) :** চক্রিগী চেং, মরু মরাংগী ওইনা তৌবা পোং-চৈ , (cereals) কোম্প্রেক, য়েরুম, শা-ঙাদা মসি ফংই। মসিনা হকচাং শাগংপদা য়ান্না মতেং ওই। বীষগী শক্তি হেনগংহনবা নিংশিংহনবগী শক্তি হেনগংহনবা পোংনি।

**কোপার (Copper) :** ঙ্গ কংশিনবা ওমহন্দে। বদাম্চিংবা মরুগী জাং, লফোই, লৈনুংদগী ফংবা, মঙ্গা, হা, আলু অসিনচিংবদা য়াওই।

**মেগনিসিয়াম (magnesium) :** শিংলি অমসুং থোপ শোকপা ফহল্লি। মসিদা নত্তনা উনশাবুসু মশা ফনা থম্মা ওমই। খেজুর, কমলা, থৈবোং, বলি হামেংনচিংবা মখল কয়গী মনামশিং চাবা জীবগী মখোমদা মরাং কায়না ফংই।

**সিলিকম :** য়া অমসুং মীং ফহল্লি। অশং অমান মনামশিংদা মসি ফংই।



# নেচর কিওর করিনো

নেচর কিওর (Nature Cure) হায়বা অসি "Medial Science minus medicine" হায়বদি “হিদাক যাওদনা লায়েংবগী বিজ্ঞান” হায়না খঙনবা য়াই। ডাক্তরশিংনা বিজ্ঞানিকশিংনা শেন্না রসায়ন কয়ামরুমগী ওইবা হিদাক drug শীজিন্নদনা অনাবা ফহন্নবগী লায়েং পথাপ হায়বা খঙনবগীদমক মসিবু drugless হায়নসু শম্মা খঙনৈ।

ডাক্তর অমনা কনাগুম্মা অমগী মখুং তেল্লবা মতমদা মফম চানা শমজিনবা অমদি থমজিনবা ওমই। শৌজিন্নহনবা তাইশিনহনবা ফহন্নবগী থবক্তি ডাক্তরগী মথক্তা লৈবা মহৌশা কৌবা লাইরেন্সীনি। প্রকৃতিনা জীবনী শক্তি (vital energy) গী মতেংনা অনাবা ফহল্লি। হিদাক লাংথক পুন্মমক জীবনিগী শক্তিগী মপাল তাংবতনি। ঈশিং শোক্কদবা পাত্রনা হোববদি ঈশিং শোকপা যাদবগুম জীবনী শক্তি না ফেল ওইবদি অনাবা ফহনবা ওমদে।

হকচাং মনুংদা চন্নদবা মচাক লৈরক্লবা মতমদা দরকার ওইদবা মচাকশিং অদু মপান্দা পুথোক্লবা হোংনরকই, মদুগী মমিং অনাবা কৌই। ফত্ত- হৌদিশিং foreign matter অদু থুনা পুথোকখিনবগীদমক চরা হেনবনা স্বাইদগী ফরবা অমসুং হোংলবা হিদাক হায়বদু ওই। ঈশিং থক্তুনা লেনথোক্কদবনি। মদুনা ফত্ত- হৌদিশিংদু পুথোকপা লৌইপ্রবদি হকচাং শেংলক্লে অনাবা ফরক্লে, মতুংদদি থুনা তুমগদবা চীঞ্জাকশিং উইহে রাইহগী মহী, মনা মশিং ফুৎপা, পেত্তক তৌনা থোংবা চাকুচিংবা পীজ পীথকপা য়ারে। রাংতক্কা পীজবা হায়বা অসি তঙাইফদে।

অনাববু লালগুয়া শোক্‌বগী মছ্‌তা হৌরকফম থিরগা মুখৎপা  
হায়বা অসিদা লায়েং পথাপ অসিগী যুম্‌ফম ওই। অরানবা লমচৎ-  
শাজৎ অমদি চিঞ্জাক চাবা নত্রগা কা হেন্না চাশিনবা কাহেন্না নোন্‌বা,  
পোথাবা মশক খঙদবা অসিনচিংবা অকাযবশিং অসিনা অনাবগী মরু  
ওই। মরম অদুনা অরানবশিংগী যাবমথৈ থাদোক্লবা অমদি চুমথোক্ল  
বা হোৎনগদবনি। চুমথোক্লবা মতমদা ঐখোয়গী অনাবা পুন্‌মক  
কোকহনবা ওমগনি অমসুং পুন্‌চুপ্পা অনাবদগী ঙাকথোকপা ওমগনি।

হকচাং কায়াংশিং নৈনবা অনাবা লাইওং লাইশক তাকপা  
ইলেক্ট্রিকী লায়েং মেগনেটকী লায়েং, মচুগী লায়েং অসিগুস্তা কয়া  
সিষ্টেম অসিদা হাপচিনবগা লোয়ননা হৌজিকী মতমগী মোদর্ন  
মেডিকেল সাইন্সকী লৌবা যাবা খুজু খুলাইগী মতেং লৌশিন্দুনা  
অহিংসাগী ওইবা পান্‌শিং শীজিন্দুনা লায়েংবগী স্বাইদগী ফরবা পথাপ  
অমা ওইনবা লৌনরক্লে।



## অরিবা অনাবশিং কোক্লনবা লম্বী

অমাংবা যৈখৎপা, চাবা থকপা তুমদবা কোকচিকপা, কোক  
ঙাওবা চাকখাউ চাফৎপা, সিংলিগী লায়নাশিং, চিক খোৎপা, কাছা  
চৎপা থম্মোয় শোনবা, অমসুং ব্লদ প্রেসর, কেল্লর, হারা কংখু  
(Asthma), ব্রোনকাইটিস টী, বী, লোকখুবা, খোং-খুং শিথবা,  
নুংশং, ফম্বী শোনবা, য়াগী লায়নাশিং - য়ারি য়াখোংদা ঈ থোকপা  
ফিরাঙ্কী লায়না, ঈশিং মরীগী লায়না, নুপীগী লায়না কয়ামরুম

ফিঙৌচৎপা, থাগী খোংচৎ লিকপা অসিনচিংবা অনাবা কয়ামরুমদা  
 মখাগী প্রোগ্রামশিং অসিদগী হকচাংদা নুংঙাইগদবা অমসুং চানগদবা  
 অমা হেঙ্তা খল্লগা চথরীবা য়াই। অনাবা পুন্মমক্তা কান্নবা ফংবীগনি।  
 মঙালগী মমাংদা অমম্বনা লোৎতুনা লৈবা ওমদবগুম হকচাং ফবা হায়বা  
 মঙাল অদুগী মমাংদা অমম্বগী মশক ওইবা অনাবনা লোৎতুনা লৈবা  
 ওমদে। অনাবা হায়বসি হকচাং শেংদববুনি হকচাং মনুংদা চন্নদবা  
 মচাক লৈরক্লবা মতমদা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা চন্নদবা হুগী মশক  
 ওইবা (foreign matter) পোৎশকশিং অদু মপান্দা পুথোরক্লবা  
 হোৎনরকই মদুগী মমিং অনাবা কৌই। মরম অদুনা অফবা চিঞ্জাক  
 চাবা ব্রাৎপা, কা হেন্না চাশিনবা চাং নাইনা খোং হামদোক্তবা, থবক  
 শুদবা নত্রগা শাজেল তৌদবা পোথাবা মশক খঙদবা ইন্দ্রিগী  
 নুংঙাইনবা হোৎনবদা জীবনী শক্তি কা হেন্না খরচ তৌবা পুন্মমক অসিদগী  
 চাবা থকপা তুমহন্নবা লৈরিবা যন্তুশিংগী মপাঙ্গল শোম্বরকপা মরম্বা  
 চন্নদবা মচাকশিং অসি কা হেন্না লৈশিল্লক্লবা মরম ওই। মরম অদুনা  
 হীরমশিং অশোমদা মুন্না খন্তমিনরগা ফন্তবা মওংশিং অসি থাদোক্লবা  
 হোৎনবিরবদি অনাবা অয়াস্বা কোকহনবা ওমই। নাদনবা হোৎনবনা  
 নারবা লাংয়েংবদগী হেন্না ফৈ হায়বা ব্রাফম অদু কাওবীগনু। ঐথোয়গী  
 লমচৎ শাজৎকী অরানবশিং থাদোকপা ওম্ববগী হিদাক্কী মতেংনা  
 লায়েংলগা লোইরে খনবা অশিংবগী খুদম নত্তে। ঐথোয় পুন্মমক হকচাং  
 নাদ- য়েঙ্তুনা প্রকৃতিগী লাইয়েং মশক খঙনবা হোৎনরসি।

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগীদমক্তদি হেক য়াবমথৈ ঈশিং মচিৎ  
 মচিৎ থঙুনা চারা হেন্দোকপীয়ু। মদুনা চন্নদবা মচাক পুথোকপা মতেং  
 ওই। চারা হেনবা ওমদবা অমসুং চরা হেনবদা কিগনবা মীওইশিংনা  
 মখাগী প্রোগ্রামশিং অসিগী মনুংদগী অপান্দা অমসুং চানগদবা অমা  
 খন্দুনা চথবিয়ু অনাবা কোক্কনি, চিংবীগনু। তঙাইফদনা খঙদবা যাদবা

ব্রাহ্ম অমনা মতম অদুকী মতম শাংনা চারা হেল্লুরিবা মীওই অমনা  
 চাশিনবা হৌরকপা মতমদা যান্না থুনা তুমগদবা চেংপাক অথোংবগুস্বা  
 নত্রগা পেংতক তৌবা চাক অমসুং মনা মশীংগী ইনশাং গবু চারবসু  
 কোমতক্লা চাবা হায়বসিনি। মতম শাংনা চারা হেল্লুরগা পুক থান্না মপংগী  
 পোং চারবদি কান্নবগী মন্তা কান্নদবা অমসুং খুদোংথিনিংঙাই  
 মশক্লি।

## লম্নাই লায়েংনবা প্রোগ্রাম খরা

### লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগী

- ১। অয়ুক পুং ৫/৬ মাংথোকপা যাদ্রগনা ঈশিং পরা ২ রোম লুম্বু লুম্বু  
 শাহল্লাগা এনেমা তৌবা।
- ২। অয়ুক পুং ৭: উচিশুম্বল মহী আউল ১ থকপা
- ৩। অয়ুক পুং ৮ : হকচাং পুম্বা ফি অচোংপা অমনা তকথোকপা  
 (অনাবনা পান্সা মতুংইল্লা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা অনিগী  
 মরক্তা অমনা হেত্তা য়াগনি।)
- ৫। অয়ুক পুং ১০ : খোংক্রম চম্ফুং মহী পরা ১ থকপা।
- ৬। অয়ুক পুং ১২ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কা থোম্বা।
- ৭। নুংখিল পুং ২ : য়েদেংম চম্ফুং মহী পরা অমা থকপা। খোঙ  
 ইংহন্দবা।
- ৮। নুংখিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক অমুক্কা থোম্বা।
- ৯। নুংদাং পুং ৭ : খোংক্রম চম্ফুং মহী পরা অমা অমুক্কা থকপা।

নত্রগা



- ১। অযুক পুং ৭ : মাংথোকপা মাদ্রগা ঈশিং লুশু লুশু শাবা পরা অমা থকপা।
- ২। অযুক পুং ৮ : হকচাং পুশ্বা ঈশিং অশাবনা পুক থবাক অমসুং নঙ্গলদা হীগা য়ৈবা। মরক মরক্তা ঈশিং অইংবনা শিনবা পুশ্বা মিনিং ২০মুক।
- ৩। অযুক পুং ৯ : গাজর মহী খরা থকপা।
- ৪। অযুক পুং ১২ : পুক্তা নঙ্গলগা কোন্ননা ফি অচোংপা য়েংপা।  
পুং ১ (abdominal wet pack) মথক্তা শামতুগী ফিগংনা য়োশ্বা।
- ৪। নুংখিল পুং ১ : তোরবোং চম্ফুং ফুংলগা মহী পরা অমরোম থকপা।
- ৫। নুংখিল পুং ২ : চনিংদা লৈবাক থোশ্বা। খোঙ ইংহন্দবা পুংখাই ১।
- ৬। নুংখিল পুং ৪ : হকচাং পুশ্বা ফি অচোংপা অমনা তকথোকপা।  
খোং ইংহন্দবা।
- ৭। নুংদাং পুং ৮ পেরুক অমসুং থবী অনি পুশ্বা চম্ফুং ফুংলগা মহী লৌদুনা পরামুক থকপা।  
নত্রগা
- ১। অযুক পুং ৬ : এনেমা তৌবা।
- ২। অযুক পুং ৭ : ঈশিং গ্লাস অমা লুশু লুশু শাহল্লগা চম্শ্রা মহী খজিক্তং শুমজিল্লগা থকপা। খোইহি খরা য়ানবসু য়াই।
- ৩। অযুক পুং ৮ : পুক্তা চনিংগী শরুক্তা লৈপাক থোশ্বা।
- ৪। অযুক পুং ১০ : ঈশিং গ্লাস অমা অমুক থকপা।
- ৫। নুংখিল পুং ১ : চনিংদা লৈবাক অমুকা থোশ্বা।
- ৬। নুংখিল পুং ২ : ঈশিং লুশু লুশু শাবা গ্লাস অমা অমুকা থকপা।

- ৭। নুংখিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক অমুকসু থোস্বা।
- ৮। নুংখিল পুং ৪ : মনা-মশিংগী চম্ফুং মহী পরা অমা থকপা।
- ৯। নুংদাং পুং ৭ : হকচাং পুন্না অখল্লনা পুক, থবাক অমসুং নঙ্গলদা ঈশিং অশাবা অমসুং অঙ্গংবা শিন্দোক শিনজিন হিগা য়ৈবা।  
ঈশিং অশাবা মিনিট ৪ অদুগা অইংবনা মিনিট ১ অসুন্না শিন্দোক শিনজিন মিনিট ১৫ রোম য়ৈবা।
- ১১। নুংদাং পুং ৮ : গাজর মহী পরা অমা থকপা। লুশু লুশু শাহনবা।

### হকচাংদা লাইহৌ লোইনদ্রবা অরিবা অনাবশিংগী

- ১। অযুক পুং ৬ : মাংথোকপা, মাইমিং তাথোকপা।
- ২। অযুক পুং ৬/৭ : চনিংদা লৈবাক পুং অমরোম থোস্বা।
- ৩। অযুক পুং ৯ : যুবি থাউ তৈরগা চুয়া ইরুজথোকপা।
- ৪। অযুক পুং ১০ : শেব, তরবুজ, অরাথবী ১/২গা চাবা।
- ৫। নুংখিল পুং ১/২ : চনিং ঈশিং তিংবা মিনিট ১৫ রোম।
- ৬। নুংদাংবাই, শঙ্কোম খরগা অরাথবী অমুনবা খরগা চাবা।

### নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৬ : মাংথোকপা অমসুং চিন-য়া শেংদোকপা।
- ২। অযুক পুং ৬/৭ : কিশমিশ অতিংবগী মহী গ্লাস অমা থকপা।
- ৩। অযুক পুং ৭/৮ : চনিং ঈশিং তিংবা।
- ৪। অযুক পুং ১০ : চাক খরগা মনা মশিংগী ছাক থোংবা খরগা চাবা।
- ৫। নুংখিল পুং ১ : ঈশিং গ্লাস অমা থকপা।
- ৬। নুংখিল পুং ২ : চনিংদা লৈপাক থোস্বা।
- ৭। নুংখিল পুং ৫ : গেজ্জী য়ান্না (আটা) হৌবা তল খরগা ইনশাং খরগা চাবা।

### নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৬ : চিন- য়া শেংদোকপা।
- ২। অযুক পুং ৬ : ঈশিং পরা অমগী এনেমা।
- ৩। অযুক পুং ৭ : তিংথৌ মহী খরগা খোইহি অশেংবগা য়ান্নরগা থকপা।
- ৪। অযুক পুং ৮ : হকচাংদা হঙ্কাম থাউ নত্রগা যুবী থাউ তৈবা মিনিট ১৫ নুংশা য়াইবা মতুংদা য়াংলেন ঈশিং তৈবা।
- ৫। অযুক পুং ৯ : কঞ্জি খরা চাবা (চেংপাক + চিনি + শঙ্কোম + ঈশিং পুন্না থোংবা)
- ৬। অযুক পুং ১২ : পুন্না ফি অচোংপা য়েংপা।
- ৭। নুংখিল পুং ১ : লফোই অমুনবা ২দং চাবা।
- ৮। নুংখিল পুং ৩ : চনিংদা লৈবাক থোন্না। খোঙ ইংহন্দবা।
- ৯। নুংখিল পুং ৪ : পেরুক মহী খরা থকপা।
- ১০। নুংদাং পুং ৭ : চেংপাক অপোন্না খরা মনা মশীং থোংবা খরগা চাবা।
- ১১। নুংদাং পুং ৯ : খোংদা ঈশিং অশাবা তিংবা। কোন্না ঈশিং অইংবা য়ৈবা।

### নত্রগা

- ১। পুং ৬ : মাংথোকপা অমসুং চি-য়া শেংদোকপা।
- ২। অযুক পুং ৬ : হৈগ্র অতিংবগী মহী গ্লাস অমা থকপা।
- ৩। অযুক পুং ৭ : শঙ্কোম অহিংবা গ্লাস অমা থকপা।
- ৪। অযুক পুং ৯ : ঈশিং গ্লাস অমা থকপা।
- ৫। অযুক পুং ১ : য়াংলেন ঈশিং তিংবা। মিনিৎ ১০- ১৫।
- ৬। অযুক পুং ১১ : গাজর মহী নত্রগা তোরবোত মহী জুইমর লৈত্রগনা শিংচি- না শিংলগা হিংনা থকপা।

- ৭। নুংখিল পুং ১ : শঙ্কোম অমুকা থকপা।য়  
 ৮। নুংখিল পুং ৩ : চনিংদা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা অইংবা  
 শিন্দোন শিজ্জিন হিগা য়ৈবা মিনিং ১০।  
 ৯। নুংখিল পুং ৪ : লফোই অমুনবা ২, এপল খরসু চাবা।  
 ১০। নুংদাংরাই পুং ৬ : মনা মশীংগী খেচি চাবা।

## নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৬ : চিন যা শেংদোকপা অমশুং মাংথোকপা।  
 ২। অযুক পুং ৭ : চম্প্রা মহী খরা ঈশিং লুশু ২ শাবা গ্লাস অমদা  
 শুমজিল্লগা খোইহীগা য়ান্নদুনা থকপা।  
 ৩। অযুক পুং ৮ : গাজর শিংচিংতা শিংলগা অহিংবা গ্লাস অমা  
 থকপা।  
 ৪। অযুক পুং ৯ : চুম্বগী ইরুজথোকপা।  
 ৫। অযুক পুং ১২ : শঙ্কোম পরা অমগা লফোই ৩ / ৪ গা চামিননবা।  
 ৬। নুংখিল পুং ২ : যাংলেন ঈশিং তিংবা (মি: ১৫)  
 ৭। নুংখিল পুং ৩ : ঘোল (butter milk) মহী গ্লাস অমা থকপা।  
 ৮। নুংখিল পুং ৬ : চাক খরা এঞ্জাং খরগা চাবা।

## নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৪ / ৫ : ঈশ্বরদা প্রার্থনা  
 ২। অযুক পুং ৬ / ৭ : যোগাসন / প্রনায়াম খরা পদমাসন ধনুরাসন  
 ভূজাঙ্গাসন, হলাসন, সলভাসন, অসিনচিংবা থোইনা লুদবা  
 যোগাসন খরা। প্রনায়ামদি (ঈশ্বরগী শাজেন) চম্বা শ্বর শাংনা শাংনা  
 হোন্দোক-হোজ্জিন ৫ / ৬ লক্তং তৌবা যোগাসন লোইরগা  
 পোখাবা (সবাসন লৌবা) কাউদবা।

- ৩। পুং ৭/৮ : নুংশা ঙাইহাক য়াইবা মিনিট ১০/২০ কোক্তি নুংশা য়ৈহন্দবা। নিংথমখাদদি অয়াস্বা মতমদা নুংশাদা লৈবা।
- ৪। পুং ১০/১১ : উহৈ-ঝাই চাদুনা লেনবা (চাক চাদ্রবা) নাম, হৈথুম, চু, সেব, লফোই, কমলা, কিশমিস, লৈবাকহরাই, মুক গেছনচিংবা মতোল থোকপা মরু মরাং খরা উমঙ্গা, হা অসিনচিংবা খরা - তোরবোং, তরবুজ অসিনচিংবা হিংনা চাবা য়াবা পোং - ময়াম অসিগী মনুংদগী অফংবা খরা খন্দুনা চাবা।
- ৫। নুংখিল পুং ২/৩: উহৈ মখল ১ চাবা লফোইগা ঙ্গিশিংগা লোয়ননা লোল্লগা শঙ্কোম খজিক্তং য়ান্নরগা (ফংদ্রগা পাউদর খরা য়ানবা য়াই।) মহী লৌরগা গ্লাস মচা অমসু থকপা।
- ৬। পুং ৫/৬ : খোংনা অঙস্বা শক্তিদা চংপা, চংত্রিঙৈ অমসুং চংলুরবা মতুংদা ঙাইহাক ঙাইহাক হিপুনা পোখাবা।
- ৭। নুংদাং : মনামশিংগী খেচি চাবা-(মনামশিং ময়াম কুপ্লা শোয়রগা চেং খরা, থুম, মোরোক খরা, তিলহৌ চনম ফদিগোম অসিনচিংবা থল্লগা থোংবা- অমুক অনিরক শৌরগা য়াইশিনবা অমসুং মুল্লগা চামচনা চাবা। নত্রগা উহৈ ঝাই চাদুনা লেনবা নাত্রগা চাক এঞ্জাং চাদুনা লেনবা নত্রগা অচস্বা তলগা ছাক্কা চাবা।
- ৮। পুং ৬/৭ : ঙ্গিশ্বরদা প্রথনা তৌবা অমসুং স্বরগী শাজেন খরা। নুংদাং তুম্মমদাইদা পুকতা নঙ্গলগা কোল্লনা ফি অচোংপা অমনবা য়েংলগা মথক্তা শামতুগী ফিগংনা য়োস্বা মিকপ থোকপদা লৌথোকপা।

### খঙ জিনগদবা

অরিবা অনাবশিংনা চয়োলদা অমুক অমা নত্রগা নুংদাংগী চরা অমা চাদনা চারা হেনবা ঙ্গিশিং চিফেং চিফেং থক্তুনা লেনবা চারা হেনবা ঙমদবা

মীওইনা চক্ষুৎ মহী নত্রগা হৈ মহীগা ঈশিংগা য়াননরগা থক্তুনা লেনথোকদবনি। পুত্তা নাবা চাকখাও শোকপা মীওইশিংগীদমক্তি হৈ মহী থক্তুবা চক্ষুৎ ওইনা নত্রগা তোরবোৎ মহী শিংজিৎনা শিংতুনা লৌরগা থকপা ফৈ।

স্বাইদগী ফবা পান্শৈ অমনা অনাবা থুনা ফহনগে হায়রদি নুমিৎ ও নিদগী ৭ নি ফাওবা নোংমদা চক্ষুৎ মহী তোরবোৎ, তরবুজ, গাজর অহিংবগী মহী, কিসমিস মহী অসিনচিংবা নোংমগী ৪ রক থক্কাগা লেনবা মপংগী পোৎ চাদ্রবদি অনাবা য়ান্না থুনা ফহনবা য়াই।

**খংজিনবদা কাননবাঃ**- লাইহৌ তৌরিবা অমসুং লোক খুরিবা অনাবশিংগীদমক্তিদি শঙ্কোম য়াওবা প্রোগ্রাম কয়া পাংদে, লাইহৌ ফহন্দে অমসুং লোক হেননা খুবা হেলহল্লে।

লাইহৌ চেল্লিবা অনাবশিংগী প্রোগ্রাম অদু চথরকপদা অনাবশিং অদু ফরক্লে চাবা থকপা অমসুং ইক্কা মাইথজবদা করিসু অকায়া য়াওদ্রে খঙলবদি হকচাংদা লাইহৌ লোইনদ্রবা অনাবশিংগীদমক শেল্লিবা প্রোগ্রামশিং অসিদগী হকচাংদা চান্নবা অমসুং অপান্না প্রোগ্রাম অমা হেত্তো চথবা য়াই।

**মতম কুইনা নারকপগী শোনজিল্লক্কা অনাবশিংগীদমক্তি।**

- ১। অয়ুক পুং ৬ : মাংথোকপা য়াদ্রগা ঈশিং পরা অমগী এনেমা।
- ২। অয়ুক পুং ৭ : তিংথৌ মহী খরা থকপা।
- ৩। অয়ুক পুং ৮ : চনিংদা লৈবাক থোন্না।
- ৪। অয়ুক পুং ৯ : হকচাংদা পুন্সী ফি অচোৎপনা তকথোকপা।
- ৫। অয়ুক পুং ১০ : অরাত্বী অমুনবগা শঙ্কোম অহিংবা গ্লাস অমগা চাবা।
- ৬। অয়ুক পুং ১২ : পুত্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।

- ৭। নুংখিল পুং ২ : লফেই অনিদং চাবা।
- ৮। নুংখিল পুং ৪ : চনিং লৈবাক থোম্বা।
- ৯। নুংদাংরাই : চাক খরগা এঞ্জাং খরগা চাবা।

নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৬ : চিনয়া শেংদোকপা অমসুং মাংথোকপা।
- ২। অযুক পুং ৭ : পেরুক , গাজর মহি গ্লাস অমা থকপা।
- ৩। অযুক পুং ৮ : পুক অমসুং থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্দোন শিজ্জিন থোম্বা।
- ৪। অযুক পুং ৯ : থবী শিংজিৎনা শিত্তুনা মহী লৌরগা হিংনা থকপা।
- ৫। অযুক পুং ১০ : অরাথবী অমুনবগা লফেই ১/২, শেব চাবা
- ৬। অযুক পুং ১২ : পুক্তা ফি অচোৎপা য়েৎপা।
- ৭। নুংখিল পুং ২ : লফেই ২দং চাবা।
- ৮। নুংখিল পুং ৪ : চনিং লৈবাক থোম্বা।
- ৯। নুংদাংরাই : চাক খরগা এঞ্জাং খরগা চাবা।

নত্রগা

- ১। অযুক পুং ৬ : চিনয়া শেংদোকপা অমসুং মাংথোকপা।
- ২। অযুক পুং ৭ : পেরুক মহি গ্লাস অমা থকপা।
- ৩। অযুক পুং ৮ : পুক অমসুং থবাক্তা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা শিন্দোন শিজ্জিন থোম্বা। মিনিং ১০- ১০
- ৪। অযুক পুং ৯ : তোরবোং শিংজিৎনা শিত্তুনা মহী লৌরগা হিংনা থকপা। গ্লাস ১।
- ৫। অযুক পুং ১০ : চনিংদা লৈপাক থোম্বা।
- ৬। অযুক পুং ১২ : তরবুজ মহী অমুক থকপা।
- ৭। নুংখিল পুং ১ : তলগা মনামশীংগী এঞ্জাং খরগা চাবা।

৮। নুংখিল পুং ৩ : পুজা ফি অচোংপা য়েংপা।

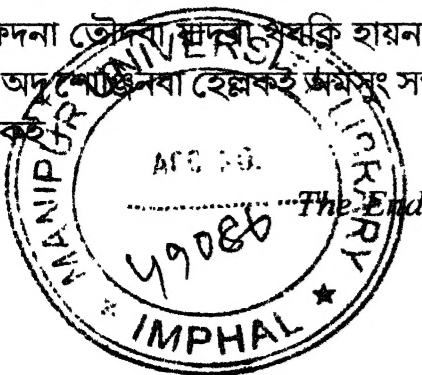
৯। নুংখিল পুং ৮ : চাক খরগা এঞ্জাং খরাগা চাবা।

মথক্তা তোঙান তোঙানবা অনাবগী শল্পপা প্রোগ্রাম খরা পীথে।  
মথোয়শিং অসি য়েংলগা অনাবনা মশাগী চাননগদবা য়েংদুনা চথবা য়াই  
নত্রগা দরকার মতুংইননা শেমদোক শেমজিন তৌদুনা প্রোগ্রাম  
শেমগদবনি।

মুন্না খঙগদবা রাফম অমনা অনাবনা য়াল্লা শোনবা মওং উরবদি  
ঈশিং তিৎবগী থবক থাদোকনি। চাবদসু য়াল্লা চেকশিনগনি। মরমদি  
চাৰে তুমদবা চাদ্ৰে। য়াং কংশিনবা করি তৌগদগে খঙজিল্লক্তবা মতমনি।  
মতম অদুদা য়াইমরপ ওইবা লম্বীদা চৎকদবনি। হায়বদি পংচা চাবসু  
য়াদে চাদবসু য়াদে। চরা অমুক্তা পুক খননা চাশিনবগী মত্ৰতা য়ামদবা  
চাংদা চরা অল্পক থোকদবনি। অনাবা মখল অসিনদি চরা হেনবগী  
থবক তৌরোইবদনি।

চরা হেল্লবসু হকচাং য়াং য়াল্লা কংশিল্লি খনবা মীওইগীদক্তদি  
ঈশিংগী মত্ৰতা চম্ফুং মহীনচিংবা থক্তুনা লেনবা য়াই। চরা হেল্লিঙে  
অমসুং লায়ংলিঙে মনুংদা য়াং খরা কংবসু হৌনশানি। পুন্নিং নুংঙাইবা  
ফাওরবা অমসুং হকচাংদা য়াংলপ তৌবা ফাওবগা লোয়ননা হকচাং মনুং  
শেংবগী খুদম উরবদি য়াং খরা কংজবসু করিসু কায়দে।

পাঙ্গল শোনজিন্দিবা চংপা খরা খরা ওল্লিবা মীওইনা থোংনা অঙম্বা  
শক্তিদা কোয়থোকপা শোয়দনমক কাননরবা শাজেলনি। মসিদি  
তঙায়ফদনা তৌদবা মত্ৰতা হায়না খনগদবনি নত্রবদি মমৈথংদা  
অনাবা অদুশোয়নবা হেল্লকই অমসুং সড়ক্তা চংপা অমদি মীরক তিনবা  
কিশিল্লকই







# হকচাংগী মরমদা ডাঃ কালাগী

ফোংথ্রবা লাইরিকশিং -

- ১। হকচাং নাদনবা অচম্বা পান্বে খরা
- ২। টি, বি গী লায়না অমসুং লায়েং
- ৩। হিদাক শিজিন্নদনা লায়েংবা (৩শুবা খুংনম)
- ৪। অঙাং য়োক থাকপা
- ৫। পুন্নিং অমসুং হকচাং অনীগী লায়না
- ৬। চিঞ্জাক্লা লায়েংবা

সম্পাদক অমদি পল্লিসর ওইনা -

- ১। অচম্বা হকশেল কাংলোন খরা - আই প্রমোদিনি দেবী
  - ২। সূর্য্য নমস্কার - স্বামী পবিত্রানন্দ
  - ৩। মন্ত্র যোগ - স্বামী পবিত্রানন্দ
  - ৪। আরোগ্যা - থা ৩/৩গী চেফোং  
(চহি ২৭ চুপ্পা ইউটিউর ওইনা ফোঙথ্রবা)
-